كتاب بن لقمان

الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدى النبوى

تحفة العروس لأسرار الطهو الشهى



إعداد

هند نبيل ضيف

أكثر من ٥٠٠ صنف

أكلات وحلويات

ونصائح هامة جداً

لكل ما تحتاجه الأسرة



سلسلة كتاب ابن لقمان

اسم الكتاب : الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدى النبوى

(تحفة العروس لأسرار الطهو الشهى)

إعداد : هند نبيل ضيف

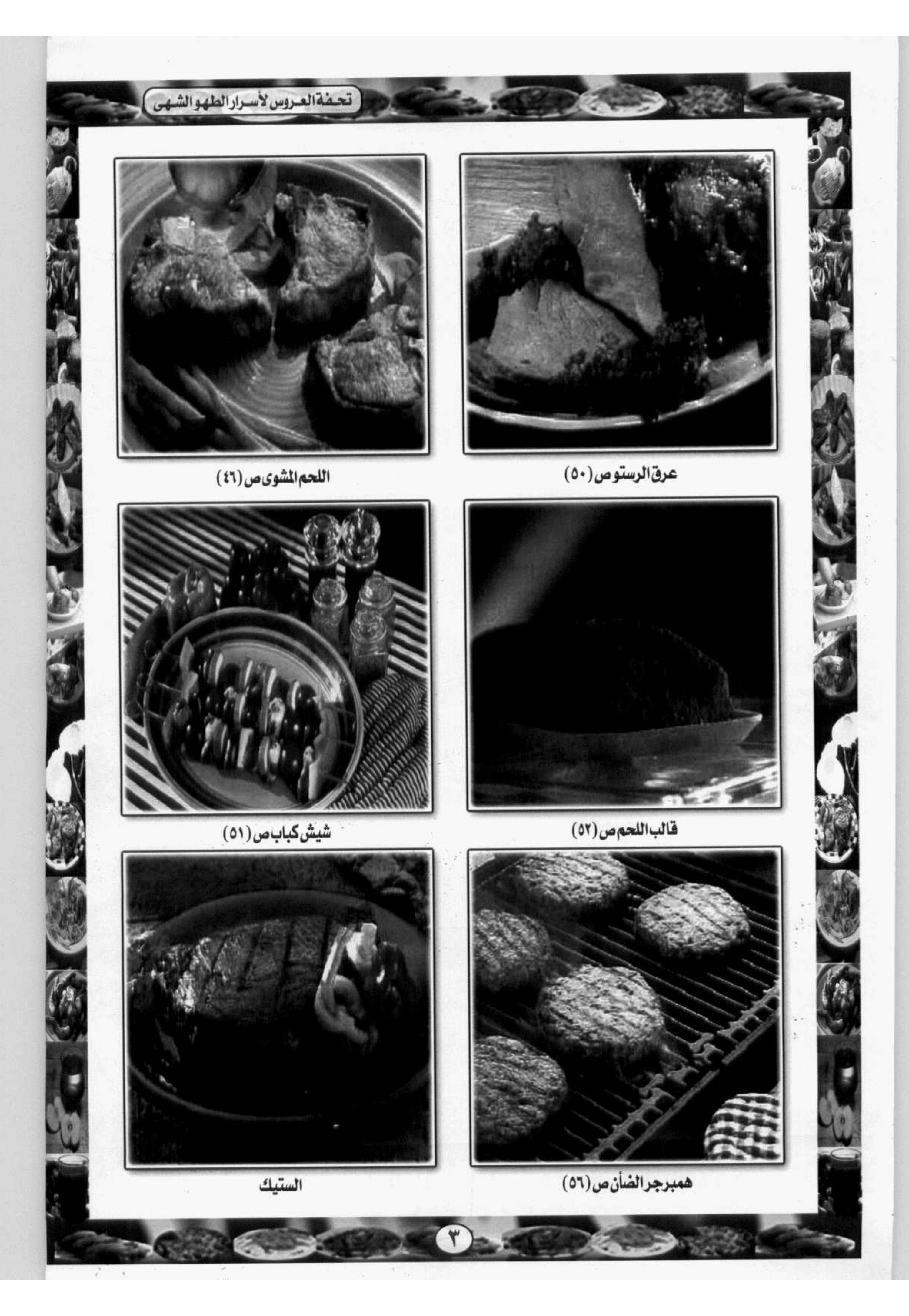
** تليفون : ٠١٢/٣٧٤٠٥٦٧ - ٠١٠/١١٢٤٣٨٧ - ٠١٢/٤٨٤٠٥٣٩

** رقم الإيداع : ٣٥٨٨ / ٢٠٠٦

** الترقيم الدولى : I.S.B.N : 997 - 077-X

التوزيع الداخلى : مؤسسة الأهـرام

القاهرة - ش الجلاء ت : ٠٢/٧٧٠٤١٩٤



عرق الرستو ص (٥٠)

اللحم المشوى ص (٤٦)

قالب اللحم ص (٥٢)

شيش كباب ص (٥١)

همبرجر الضأن ص (٥٦)

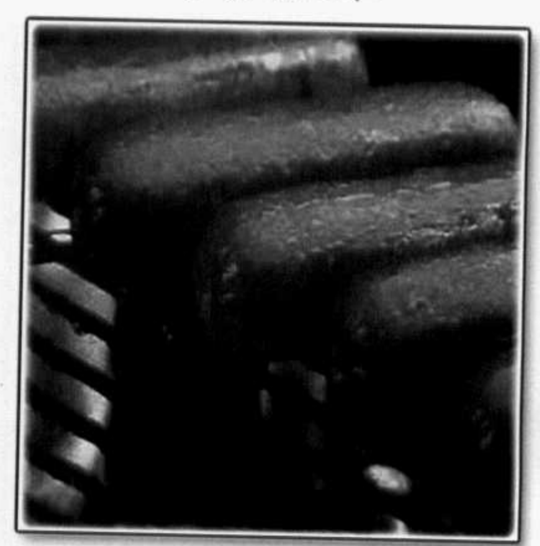
الستيك



كبدة مشوية ص (٦٢)



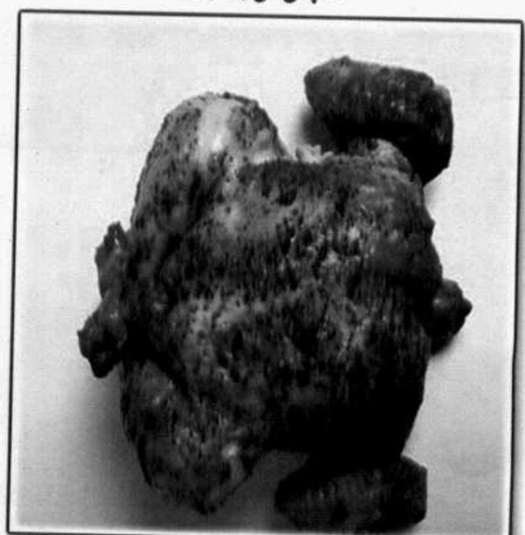
كبيبة ص (٥٩)



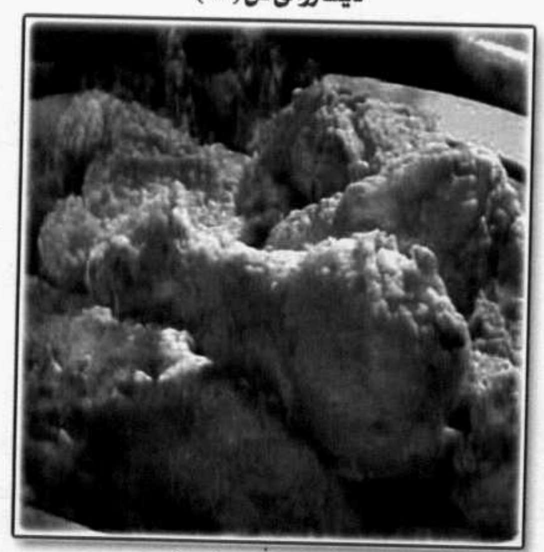
سجق ص (٦٥)



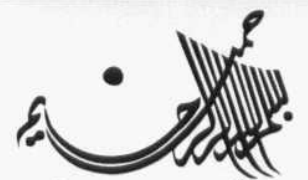
ديك رومى ص (٦٣)



دجاج مشوى ص (٦٩)



دجاج محمر ص (٦٧)



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِين آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة (آية ١٧٢)

وقال صلى الله عليه وسلم:

﴿ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه﴾

صحيح رواه الترمذى فى الزهد (٢٣٨٠)

قال بعض العلماء : إن الله جمع الطب فى ثلاث كلمات : ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾



إهداء

إلى صديقتى الصدوقة "أم لمياء" إلى من دفعتنى إلى الاعتماد على نفسى فكانت نقطة التحول فى حياتى فكان هذا الكتاب بعضاً من ثمار أعمالى وصدق الشافعى حيث قال:

سلام على الدنيا إذا لم يكن بها
صديق صدوق صادق الوعد منصفاً

هند نبيل ضيف



فطائر السمبوسك ص (٦١)

بسله باللحم ص (٧٧)

الأرز باللحم والصنوبر ص (٨٩)

بطاطس محمرة ص (٨٢)

بيتزا بالبصل ص (٩٥)

تارت اللحم ص (٦١)

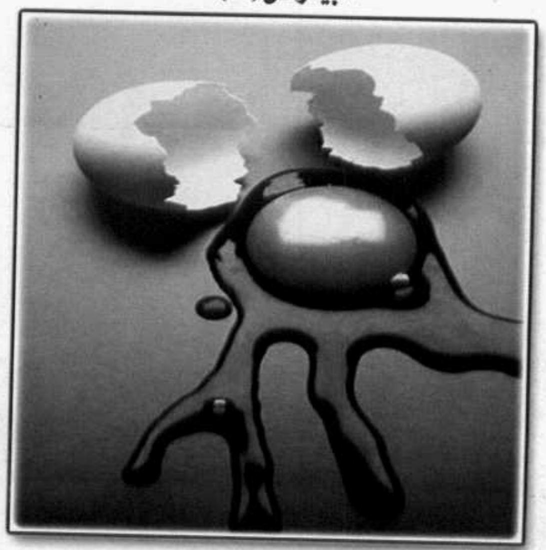


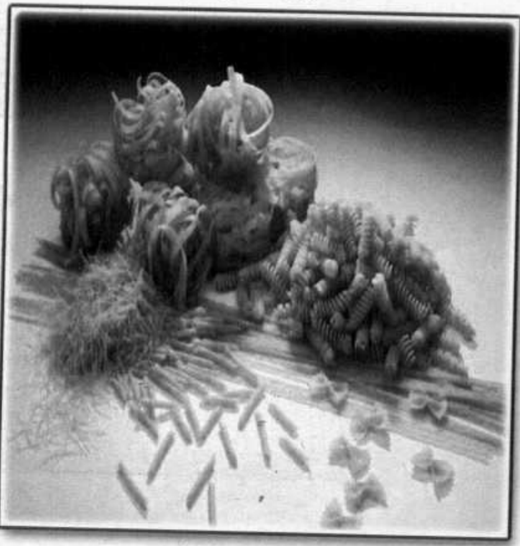

الخضروات ص (٧٤)


رستو البط ص (٧٢)


البيتزا ص (٩٣)


الخرشوف ص (٨٤)


البيض المقلى ص (١٠٣)

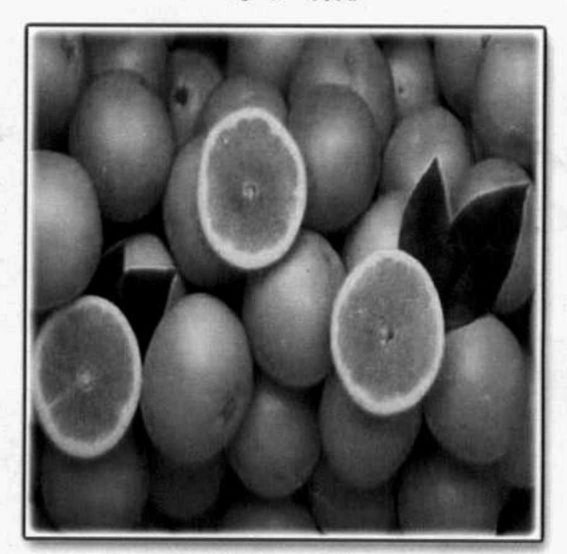

المكرونة ص (٩٧)



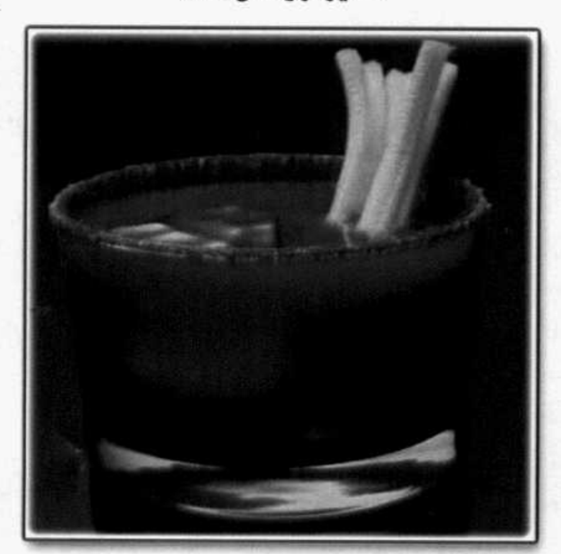
عصير برتقال ص (٢١٣)



عصير فراوله ص (٢١٤)



المربى ص (٢٢١)



عصير كركديه ص (٢١٦)



الباذنجان الطويل ص (٨٥)



القهوة ص (٢١٣)

الفهرس

الموضوع	الصفحة



سلطة كرنب ص (١١٤)

سلطة خضراء ص (١١٣)

جمبرى ص (١٣٨)

الأسماك ص (١٣٢)

بلح الشام ص (١٥٤)

المخبوزات ص (١٤٢)

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، قيوم السموات والأرضين ، مدبر الخلائق أجمعين وأشهد أن لا إله إلا الله الواحد القهار وأشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله .

أما بعد : ـ

فقد خلق الله الإنسان وقدر له قوت يومه ومصيره وصحته ومرضه ومحياه ومماته ، كل ذلك فى إطار متوازن وجعل له الأرض إقامة ومعاشاً وأمر الإنسان أن يمشى فى مناكبها ويبتغى من رزقه قال تعالى ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾

﴿سورة الملك -١٥﴾

والإنسان يبحث عما يناسبه من غذاء يجد فيه حسن مأكله ونمو جسمه بصورة صحية . فالصحة خير النعم التى أنعم الله بها على الإنسان بعد نعمة الإسلام .

وبعد أن قرأت العديد من الكتب التى سأذكر بعضها واستفدت من الإذاعة المسموعة والمرئية وبعد إلحاح الكثير من الناس على أن أقوم بهذا العمل قررت أن أعرض كتاباً يشتمل على جملة كثيرة من الموضوعات فجمعت بين الطب النبوى والطب الحديث فبدأت ببعض الأطعمة التى جاءت على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام ، كما أوضحت بعض النباتات وفوائدها كما وضعها علماء الطب والزراعة وقمت بوضع بعض الأكلات والحلويات ليستفيد به كل من يقرأه ، وأخيراً وضعت بعض النصائح وبعض الأنظمة الغذائية لبعض الأمراض وختمته بآداب الأكل والضيافة كما أقرتها السنة النبوية، ولم أقم بعمله أملاً فى الحصول على مغنم أو انتظاراً لثناء من أحد ولكن لخدمة الأسرة وخاصة ربة البيت لعمل أصناف عديدة صحية ، فما كان من صواب فمن الواحد المنان وما كان من خطأ فمنى ومن الشيطان والله برىء منه ورسوله.

هند نبيل ضيف

تمهيد

نبذة عن هدية صلى الله عليه وسلم فى طعامه وشرابه

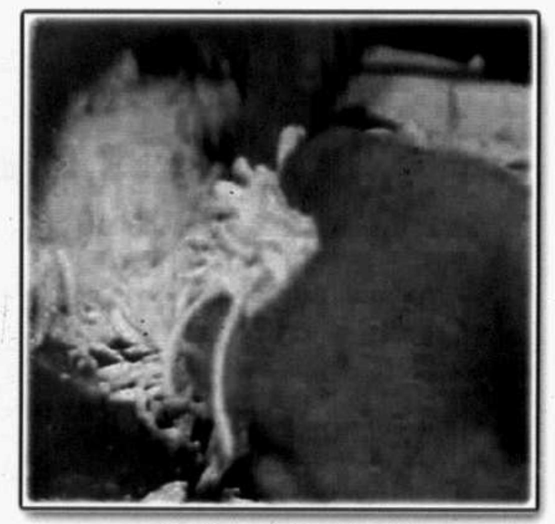
من تأمل هدى النبى ﷺ وجده أفضل هدى يمكن حفظ الصحة به ، فإن حفظها موقوف على حسن تدبيـر المطعم والمشـرب والملبس والمسكن والهـواء والنوم ، واليقظة والحركة والسكون والمنكح والاستفراغ والاحساس فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبدن والبلد والسن والعادة كان أقرب إلى دوام الصحة أوغلبتها إلى إنقصاء الأجل وحقيق على من رزق حظاً من الصحة مراعاتها وحفظها وحمايتهـا عما يضادها وقد روى البخارى فى صحيحـه عن حديث ابن عباس قال : قال ﷺ « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ»

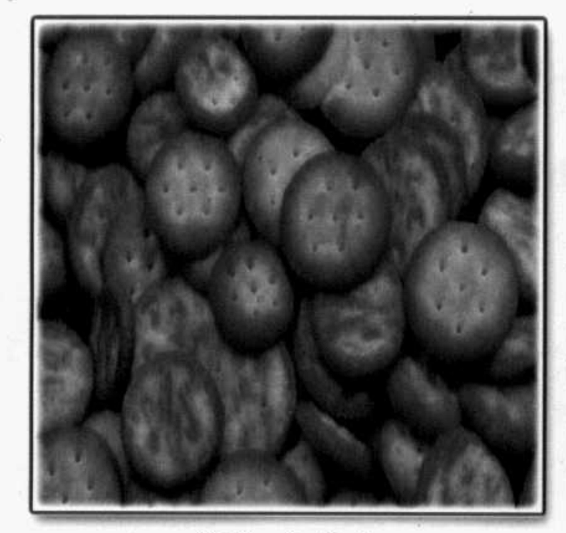
فقد كان الرسـول صلى الله عليه وسلم لا يعيب طعاماً قط ، إن إشتـهاه أكله وإلا تركه . فأكل الحلو والعسل وكـان يحبـهما وأكل لحم الجـزور والدجاج ولحم الشـوى وأكل الرطب والتمـر وشرب اللبن خالصاً ومـشوباً والعسل بالماء وشرب نقـيع التمر وأكل القثـاء بالرطب وأكل التمر بالخبـز وأكل الخبز بالخل وأكل الثريد وهو خبز باللحم وأكل الخبـز بالزيت وأكل البطيخ بالرطب وأكل التمر بالزبد وكان يحبه وكان يرى الهلال والهلال والهلال ولا يوقد فى بيته نار ، وكان معظم طعامه يوضع على الأرض فى السفر ، وهى كـانت مائدته ، وكان لا يأكل متكئاً وكـان يسمى الله تعالى على أول طعامـه ويحمده فى آخره ، فيقول عند إنقضائه . الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه غير مكفى و لا مودع ولا مستغنى عنه ربنا وكان أكثر شـربه قاعداً بل زجر عن الشرب قائماً وكـان أحب الشراب إلى الرسول صلى الله عليه وسلم البارد الحلو ، وقـد ذكر أن النبى ﷺ كان يستعذب له الماء ويختـار الماء البائت ، قال النبى ﷺ وقـد دخل إلى حائط أبى الـهيـثم ابن التـيهـان « هل من مـاء بات فى شنة؟ فأتـاه به فشـرب منه . رواه البخارى ، ولفظه :«إن كان عندك ماء بات فى شنة وإلا كرعنا»

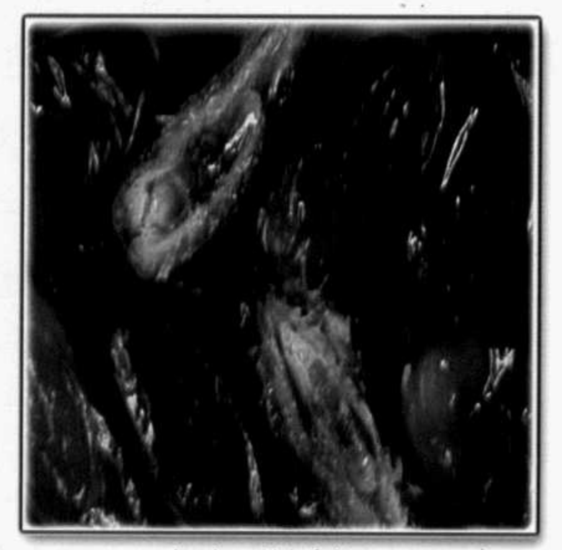
ولم يكن من هدية صلى الله عليه وسلم أن يشرب على طـعامه فيفسده ولا سيـما إن كان الماء حاراً أو بارداً ، فإنه ردىء جداً . قال الشاعر :

لا تكن عند أكل سخن وبرد ودخـول الحـمام تشرب مــاء
فــإذا ما اجـتنبت ذلك حـــقاً لم تخف ما حييت فى الجوف داء

ويُكره شـرب الماء عقـيب الرياضة والتـعب والجمـاع وعقب الطعـام وقبله وعـقيب أكـل الفاكـهة وعقب الحمام وإن كان الشرب عقب بعضـها أسهل من بعض ، وكذلك عند الانتباه من النوم فهذا كله مناف لحفظ الصحة


كيك بالشيكولاته ص (١٧٨)


البسكويت ص (١٥٧)


بلح بالشيكولاته ص (٢٠١)


التورته ص (١٧٢)


طبق بسكويت بالكريمة ص (١٦٤)


شراب توت ص (٢١٠)

بسم الله الرحمن الرحيم

كنوز هذه الموسوعة

نبيل خالد

من الصعب أن تجد كل هذه الموسوعة فى كتاب آخر فأبوابه متنوعةولا غنى عن كل مافيه لكل امرأة وبه كل مايخطر ومالا يخطر على بال أى سيدة تريد التفوق والتميز فى الطهو.

وقد ظهر نبوغ أختكم فى الله هند نبيل منذ صغرها حيث حفظت بفضل الله القرآن الكريم كاملاً بتفوق

وحصلت على جوائز عديدة كان منها حضور الاحتفال بمناسبة المولد النبوى الشريف الذى كرم فيه رئيس الجمهورية الفائزين .

وعلى مدار دراستها كانت الطالبة المثالية المتفوقة حتى تخرجها من الجامعة المصرية . وبنظرها لحال المرأة اكتشفت أن النساء طيبات مكسورات الجناح لا تستطيع زوجة أن تتحدى زوجها فمعشر الرجال مثل الديوك يستعرضون عضلاتهم على زوجاتهم ولا يكفّون عن إعطاء الأوامر والنقد والتوبيخ على الفاضى والمليان مما دفع بعض الزوجات لإتقان فن مهنة الجزارة حتى يستطعن التعامل مع جثث أزواجهن بسهولة بعد أن ينقلنه من الدنيا الفانية إلى المصير المحتوم على كل حى وللحد من هذه الجريمة البشعة ولتحويل الزوجة الضعيفة إلى ملكة متوجة يسترضها زوجها بكل وسيلة ويتحاشى إغضابها عكفت أختكم هند على كتابة هذه الموسوعة التى تؤهل كل زوجة أن تصنع أطعمة تجعل زوجها لا يغادر السفرة ولا يكف فمه عن المضغ فيكون بديلاً له عن الكلام والنكد فيطرد كل العقد الذكورية ألتى بداخله وينسى وصايا ونصائح أمه وأخته فى معاملة زوجته وكيف يريها العين الحمراء ويذبح لها القطة ولا يعطيها ريقاً حلوا مهما حاولت أن تسترضيه وتسهم هذه الموسوعة في الحد من الجريمة إن لم يكن القضاء عليها كلية فلا يوجد رجل عاقل يستطيع أمام مهارة من إستفادت من هذا الكتاب أن يغضب زوجته وكذلك يحل السلام بين الزوجة وأهل زوجها فكل قريبة لزوجها تريد تعلم مهارة الزوجة لترضى زوجها . ولذلك تحصل المرأة على كل حقوقها وبعض حقوق الرجال أيضاً ومن كنوز الموسوعة أن من تتناول أكلات مقاومة الأمراض وأكلات السعادة الزوجية تحافظ علي صحتها وتتألق أنوثتها وتزيد فحولة زوجها فتزداد ثقته بنفسه ويصير كطرازن الغابة فيمكث بجوارها لطيفا وديعا بدلا من أن يفتعل المشاجرات ويهرب إلي المقهي.

وبأكلات جمال البشرة والشعر والأظافر تجعل جمالها يتجدد ويلمع فيري زوجها جمالها كل يوم بنيولوك جديد فلا تزوغ عيناه إلا عليها ويدلعها بعد أن كان يزجرها .

ومن كنوز هذه الموسوعة أن طعم الأكلات اللذيذ يفتح شهية أطفالك ويقوي صحتهم حتي يظن

من يري طفلك الصغير معك أنه بودي جارد لك بعضلاته النافرة وتصبح طفلتك ذات الثلاث سنوات مثل بطلات الكارتيه.

والكنز الأكبر أن أختكم هند نحتسب أنها تحظي بالدعاء المستجاب فقد كتبت هذه الموسوعة بنية إنتفاع من تقتنيها إبتغاء مرضاة الله فدعت الله أن ييسر نشرها وانتشارها ولم تمض أيام إلا وكنا نسعى إليها بمعجزة وصدفة بعد حديث عن الإبداع بيني وبين الكاتبة الرائعة أختكم هناء عبد الهادي .

ولهذا ندعوا أختكم هند صاحبة هذه الموسوعة الفريدة المتفردة التي كتبتها بخبرة وعلم واسع وندعوها و ندعوكم معها أن ندعوا لبعضنا البعض أن يعطينا الله من فضله وخيره عاجله وآجله في الدنيا والآخرة بما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا يخطر علي بال بشر .... آمين

هنيئاً لأختكم هند نبيل بهذا النجاح الباهر وجزاها الله عنه خيراً

وهنيئاً لمن تقتنى هذه الموسوعة على ما ستتمتع به من هناء وسعادة وراحة بال . ولا نطلب منها سوى الدعاء لكاتبة هذه الموسوعة ولكل من ساهم فى نشرها وانتشارها وفى إنتظار آرائكن ومقترحاتكن والله الموفق من قبل ومن بعد والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أخوكم

نبيل خالد

رئيس تحرير السلسلة

عنوان المراسلة :

مصر - المنصورة ٣٥٥١١ص ب ٩٥

ت ٠١٠٦٦٦٧٥٦٧ ٠١٢٣٧٤٠٥٦٧



الباب الأول

بعض الأطعمة التي جاءت على لسان الرسول صلى الله عليه وسلم



الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

الباب الأول

بعض الأطعمة التى جاءت على لسان الرسول ﷺ

أُرْز :-

هو أغذى الحبوب بعد الحنطة ، وأحمدها خلطاً ، يشد البطن شداً يسيراً ، ويقوى المعدة ، وهو أنفع الأغذية إذا طبخ بألبان البقر وله تأثير فى خصب البدن وزيادة المنى وكثرة التغذية وتصفية اللون وفيه حديث باطل موضوع «كل شىء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز : فإنه شفاء لا داء ».فهذا الحديث لا ينسب إلى الرسول كما يمكن غسل الوجه بماءه .

أرْز :-

هو الصنوبر ، ذكره النبى عليه الصلاة والسلام فى قوله : مثل المؤمن مثل الخامة من الزرع ، تُفيئُها الرياح تقيمها مرة وتميلها أخرى ، ومثل المنافق مثل الأرزة لا تزال قائمة على أصلها حتى يكون انجعافها مرة واحدة »[1] . وفيه تغذية كثيرة وهو جيد للسعال .

بلح :-

عن عائشة رضى الله عنها قالت : «كلوا البلح بالتمر ، فإن الشيطان إذا نظر إلى إبن آدم يأكل البلح بالتمر ، يقول بقى إبن آدم حتى أكل الحديث بالعتيق »[2] وهو ينفع الفم واللثة والمعدة وهو ردىء للصدر والرئة بالخشونة التى فيه .

بيض :-

بيض الدجاج يفضل على سائر بيض الطير مسكن للألم ملين للحلق وقصبة الرئة ، ونافع للحلق من السعال وقروح الرئة والكلى والمثانة مذهب للخشونة وهو مقو للقلب . ذكر البيهقى فى شعب الإيمان أثراً مرفوعاً : أن نبياً من الأنبياء شكى إلى الله سبحانه الضعف فأمره بأكل البيض . (وفى ثبوته نظر) .

باذنجان :-

هو نوعان أبيض وأسود وفيه خلاف هل هو بارد أو حار والصحيح أنه حار مولد للسوداء والبواسير والسدد والسرطان والجذام ويفسد اللو ن ويسوده ويضر بنتن الفم والأبيض منه المستطيل عارٍ من ذلك .

---

(١) رواه البخارى (٥٦٤٣) فى المرضى ، مسلم (٢٨١٠/ ٥٩) صفات المنافقين .
(٢) موضوع ابن ماجه (٣٣٣٠) فى سننه .

«بصل» : -

روى أبو داود فى سننه : عن عائشة رضى الله عـنها . أنها سُئِلَت عن البصل ، فقـالت : إن آخر طعام أكله رسول الله صلى الله عليه وسلم كان فيه بصل [١]

- وثبت فى الصحيحين : أنه منع آكله من دخول المسجد . [٢]

- وهو يدفع ريح السموم ، ويفتق الشهوة ويقـوى المعدة ، ويهيج الباه ، ويزيد فى المنى ويحسن اللون ويقطع البلغم ويجلو المعدة ، وبذره يذهب البهق ويدلك به حول داء الثعلب فينفع جداً وهو بالملح يقلع الثآليل وإذا شمه من شرب دواء مسهلاً منعه من القىء والغثيان وأذهب رائحة ذلك الدواء ، وإذا استعط بمائه ، نقى الرأس ويقطر فى الأذن لثـقل السمع والـطنين والقيح والماءالحـادث فى الأذنين وينفع فى الماء النازل في العـينين إكتـحالا يكتحـل ببذره مع العسـل لبياض العين والمـطبوخ منه كـثير الغـذاء ينفع من اليرقـان والسعال وخشـونة الصدر ويدر البول ويلين الطـبع وينفع من عضة الكلب غـير الكَلِبْ إذا نطل عليها ماؤه بملح وسذاب ، وإذا احتُمل فُتِحَ أفواه البواسير .

أضراره : -

يورث الشقيقة ويصدع الرأس ويولد أرياحاً وأكله بكثرة يورث النسـيان ويفسد العقل ويغير رائحة الفم والنكهة ويؤذى الجليس والملائكة وإماتته طبخاً تذهب بهذه المضرات .

وفى السنن :ـ أنه صلى الله عليه وسلم «أمر آكله وآكل الثوم أن يميتهما طبخاً» .

«تمر» : -

فى الصحيح ثبت عن الرسول صلى الله عليه وســـلم :« من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر ». [٣]

وثبت عنه أنه قال :« بيت لا تمر فيه جياع أهله » [٤] وثبت أنه أكل التمر بالزبد وأكل التمر بالخبز وأكله مفرداً وهو مـقو للكبد ملين للطبع ويزيد فى البـاه ولا سيما مع حب الصنوبر ويبـرىء من خشونة الحلق ومن لم يعتده كأهل البلاد البـاردة فإنه يورث لهم السدد ويؤذى الأسنان ويُهيج الصداع . ودفع ضرره باللوز والخشخـاش وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن بما فـيه من الجوهر الحار الرطب ، وأكله على الريق يقـتل الدود ، فإنه مع حـرارته فيـه قوة ترياقية فـإذا أديم إستـعمـاله علي الريق خفف مـادة الدود وأضعفه وقلله أو قتله ، وهو فاكهة وغذاء ودواء وحلوى .

---

(١) حسن : أحمد (٦/ ٨٩) في المسند .

(٢) رواه البخارى (٨٥٣) في الصلاة ، مسلم (٥٦١/ ٦٨) فى المساجد ومواضع الصلاة .

(٣) فى الصحيحين من حديث سعد بن أبى وقاص .

(٤) رواه مسلم فى الأشربة (٢٠٤٦/ ١٥٢-١٥٣) عن عائشة رض الله عنها .

«التين» : -

أقسم الله به فى كتابه لكثرة فوائده وأجوده الأبيض الناضج القشر يجلو رمل الكلى والمثانة ويؤمن من السموم وهو أغذى من جميع الفواكه وينفع خشونة الحلق والصدر وقصبة الرئة ويغسل الكبد والطحال وينق الخلط البلغمي من المعدة ويغذو البدن غذاءً جيداً ، إلا أنه يولد القمل إذا أكثر منه جداً وإذا أكل مع الجوز والسَّذاب قبل أخذ السم القاتل نفع وحفظ من الضرر .

«الثريد » : -

قال صلى الله عليه وسلم «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام»[1]

والثريد مركب من خبز ولحم فالخبز أفضل الأقوات ، واللحم سيد الإدام ، فإذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية . وهو طعام أهل الجنة .

«الحبة السوداء»

قال صلى الله عليه وسلم :«عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام»[2] .

الحلبة :-

تلين الحلق والصدر وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس وتزيد فى الباه وهى جيدة للريح والبلغم والبواسير، وقد تجلس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه . وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح . قال صلى الله عليه وسلم «استشفوا بالحلبة »[3] .

وقال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً .

الخبز :

قال صلى الله عليه وسلم :« تكون الأرض يوم القيامة خبزة واحدة يتكفؤها الجبار بيده كما يكفؤ أحدكم خبزته فى السفر نزلاً لأهل الجنة»[4] .

وقال عليه الصلاة والسلام «وددت أن عندى خبزة بيضاء من برة سمرة سمراء ملبقة بسمن ولبن ، فقام رجل من القوم فاتخذه فجاء به فقال فى أى شيء كان هذا السمن؟ فقال فى عُكَّة ضب فقال ارفعه[5] .

---

(١) رواه البخارى (٣٧٦٩، ٣٧٧٠) فى فضائل الصحابة . مسلم (٢٤٤٦) فى فضائل الصحابة.

(٢) رواه البخاي متفردا به عن عائشة رضي الله عنها (٥٦٨٨) في الطب ومسلم (٢٢١٥)في السلام عن أبي هريرة رضي الله عنه

(٣) موضوع : انظر تنزيه الشرعة (٢/ ٢٤٦) لابن عراق .

(٤) رواه البخارى (٦٥٢٠) فى الرقاق ، مسلم (٢٧٩٢/ ٣٠) فى صفات المنافقين .

(٥) ضعيف منكر : أبو داود (٣٨١٨) فى سننه.

الخل :-

قال صلى الله عليه وسلم : «نعم الإدام الخل ، نعم الإدام الخل » [(1)] وقال عليه السلام : نعم الإدام الخل ، اللهم بارك فى الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلى ولم يفتقر بيت فيه الخل ».

وهو يقطع العطش ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة ويُرق الدم ، إذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان ويقوى اللثة . وأخذ ملعقة من خل التفاح يفيد الجهاز الهضمى.

«الدهن»:-

ومن حديث أبى هريرة مرفوعاً :« كلوا الزيت وادهنوا به » [(2)]

(رُطَبْ):-

كان صلى الله عليه وسلم يأكل القثاء بالرطب وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلى فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات ، حسا حسوات من ماء وفى فطر النبى صلى الله عليه وسلم من الصوم عليه ، أو على تمر أو ماء تدبير لطيف جداً ، فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء والحلو أسرع شىء وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها ولا سيما إن كان رطباً فيشتد قبولها له فإن لم يكن فالتمر لحلاوته وتغذيته فإن لم يكن ، فحسوات الماء تطفىء لهيب المعدة وحرارة الصوم فتنتبه بعده للطعام وتأخذه بشهوة .

رمان :-

مقو للمعدة نافع للحلق والصدر والرئة جيد للسعال ، وماؤه ملين للبطن ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القىء ويطفىء حرارة الكبد ويقوى الأعضاء والآلام العارضة للقلب وفم المعدة . وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به قطع الصفرة من العين . وذكر حرب وغيره عن على أنه قال : كلوا «الرمان بشحمه » فإنه دباغ المعدة .

زبيب :-

يذهب النَصَب ويشد العصب ويطفىء الغضب ويصفى اللون ويطيب النكهة وهويقوي المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلي والمثانة .

وإذا لُصق لحمه على الأظافر المتحركة أسرع قلعها وفيه نفع للحفظ

---

(١) صحيح مسلم. (٢) حسن لغيره : الترمذى (١٨٥٢) فى الأطعمة .

سمك :-

قال صلى الله عليه وسلم : « أُحلت لنا ميتتان ودمان : السمك والجراد والكبد والطحال » [1].

وأجوده مالذ طعمه وطاب ريحه وتوسط مقداره وكان رقيق القشر ولم يكن صلب اللحم ولا يابسه وكان فى ماء عذب جار على الحصباء ويتغذى بالنبات لا الأقذار وأصلح أماكنه ما كان فى نهر جيد الماء .

عسل :-

للعسل فوائد جمة فهو جلاء للأوساخ التى فى العروق والأمعاء وغيرها ، محلل للرطوبات أكلاً وطلاءاً ، نافع للمشايخ وأصحاب البلغم ومن كان مزاجه رطباً وهو مغذ ملين للطبيعة منق للكبد والصدر ، مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم ، وإذا شرب حاراً بدهن الورد ، نفع مَن نهش الهوام وشرب الأفيون ، وإن شرب وحده ممزوجاً بماء نفع من عضة الكلب وأكل الفطر القتال ، وإذا جعل فيه اللحم الطرى ، حفظ طراوته ثلاثة أشهر ، وكذلك إن جعل فيه القثاء والخيار والقرع والباذنجان ويحفظ كثيراً من الفاكهة ستة أشهر ، ويحفظ جثة الموتى ، ويسمى الحافظ الأمين ، وإذا لطخ به البدن المقمل والشعر ، قتل قمله وصئبانه وطول الشعر وحسنه ونعمه وإن اكتحل به جلا ظلمة البصر وإن تسوك به بيض الأسنان وصقلها ، وحفظ صحتها ، وصحة اللثة ويفتح أفواه العروق ويدر الطمث ولعقه على الريق يذهب البلغم ويغسل المعدة ويدفع الفضلات عنها ويسخنها تسخيناً معتدلاً . ويفتح سددها ، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة وهو أقل ضراراً لسدد الكبد والطحال من كل حلو .

وهو مع هذا كله مأمون الغائلة ، قليل المضار مضر بالعرض للصفراويين ودفعها بالخل ونحوه ، فيعود حينئذ نافعاً له جداً .

وهو غذاءمع الأغذية ودواء مع الأدوية وشراب مع الأشربة وحلو مع الحلوى وطلاء مع الأطليه ومفرح من المفرحات فما خلق لنا شيء فى معناه أفضل منه ولا مثله ، ولا قريباً منه ولم يكن معول القدماء إلا عليه وأكثر كتب القدماء لا ذكر فيها للسكر البته ، ولا يعرفونه فإنه حديث العهد حدث قريباً ، وكان النبى صلى الله عليه وسلم يشربه بالماء على الريق وفى ذلك سر بديع في حفظ الصحة لا يدركه إلا الفطن الفاضل وفى سنن ابن ماجة مرفوعاً من حديث أبى هريرة «من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر لا يصبه عظيم من البلاء » [2] وفي أثر آخر : «عليكم بالشفاءين العسل والقرآن [3]

وقال ابن جُريحْ : قال الزهرى : عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ .

---

(١) أحمد فى المسند (٢/ ٩٧) صحيح .

(٢) ضعيف : ضعفه الألبانى (٥٨٣١) فى ضعيف الجامع .

(٣) ضعيف : ضعفه الألبانى (٣٧٦٥) فى ضعيف الجامع .

عنب :-

يسمن ، مقو للبدن ، والإكثار منه مصدع للرأس ودفع مضرته بالرمان المر . وذكر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم : أنه كان يحب العنب والبطيخ .

كرفس :-

يطيب النكهة جداً ، يمنع من وجع الأضراس ومفتح لسدد الكبد والطحال وورقه رطباً ينفع المعدة والكبد الباردة ويدر البول والطمث ويفتت الحصاه وينقي البشرة .

كراث :-

يسكن وجع الأضراس العارض ، وينفع البواسير وفيه إدرار للبول والطمث وتحريك الباه وهو بطيء الهضم . كما أنه يُصدع ويُرى أحلاماً رديئة ويظلم البصر .

لحم :-

قال صلى الله عليه وسلم : « سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم [1] وأكل اللحم يزيد سبعين قوة ، ويزيد في البصر ، ويصفى اللون» .

لحم الضأن :-

يولد دماً محموداً ، نافع لأصحاب المرة السوداء يقوى الذهن والحفظ ولحم الهَرِم والعجيف رديء وأفضل اللحم عائده بالعظم والأيمن أخف من الأيسر. والمقدم أفضل من المؤخر . ولحم العنق جيد لذيذ سريع الهضم خفيف ، ولحم الذراع أخف اللحم وألذه وألطفه وأبعده من الأذى وأسرعه إنهضاماً ولحم الظهر يولد دماً محموداً .

لحم العجل :-

ولا سيما السمين من أعدل الأغذية وأطيبها وألذها وأحمدها .

(لحوم الطير) :-

الدجاج :-

خفيف على المعدة ، سريع الهضم ، جيد الخلط ، يزيد في الدماغ والمنى ويصفى الصوت ويحسن اللون ويقوى العقل ويولد دماً جيداً ومداومة أكله تورث النقرس .

وفي الصحيحين من حديث أبي موسى أن النبي ﷺ أكل لحم الدجاج [2] .

---

(١) ضعيف جداً : ابن ماجه (٣٣٠٥) في الأطعمة وضعفه البوصيري في الزوائد .

(٢) رواه البخاري (٥٥١٧) في الذبائح والصيد.

لحم الديك :

العتيق منه دواء ينفع القولون والربو والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم والشبت .

لحم الإوز :-

ردىء الغذاء إذا أعتيد .

لحم البط :-

عسر الإنهضام غير موافق للمعدة .

وينبغى أن لا يداوم على أكل اللحم ، وقال عمر بن الخطاب رضى الله عنه : إياكم واللحم، فإن ضراوته كضراوة الخمر وإن الله يبغض أهل البيت اللحمى .

الألبان :-

أجود ما يكون اللبن حين يحلب ، ثم لا تزال تنقص جودته على مر الساعات فيكون حين يحلب أقل برودة وأكثر رطوبة ، ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً وأجوده ما اشتد بياضه وطاب ريحه ، ولذ طعمه وكان فيه حلاوة يسيره ودسومة معتدلة واعتدل قوامه فى الرقة والغلظ ،وحلب من حيوان فتى صحيح ، معتدل اللحم محمود المرعى والمشرب .

وهو محمود يولد دماً جيداً ويرطب البدن اليابس ويغذو غذاءاً حسناً وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنية من الأخلاط العفنة . وشربه مع السكر يحسن اللون جداً والحليب يتدارك ضرر الجماع ويوافق الصدر والرئة جيد لأصحاب السل ، ردىء للرأس والمعدة والكبد والطحال ، والإكثار منه مضر بالأسنان واللثة ، ولذلك ينبغى أن يتمضمض بعده بالماء وفى الصحيحين :

أن النبى ﷺ شرب لبناً ثم دعا بماء فتمضمض وقال :« إن له دسماً » . (١)

لبان (كندر):-

يشجع القلب ويذهب النسيان عن أنس رضى الله عنه أنه شكا إليه رجل النسيان ، فقال : عليك بالكندر وانقعه من الليل فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فإنه جيد للنسيان وينفع من قذف الدم ونزفه ووجع المعدة واستطلاق البطن وهضم الطعام وطرد الرياح ويجلو قروح الغين وينبت اللحم فى سائر القروح ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها ويجفف البلغم وينشف رطوبات الصدر، ويجلو ظلمة البصر ، ويمنع القروح الخبيثة من الإنتشار وإذا مضغ وحده أو مع الزعتر الفارسى جلب البلغم ونفع من اعتقال اللسان ويزيد فى الذهن ويزكيه وإن بخر به ماء نفع من الوباء وطيب رائحة الهواء .

---

(١) رواه البخارى (٥٦٠٩) فى الأشربة

« يقطين » :- القرع :-

قال صلى الله عليه وسلم :«يا عائشة إذا طبختم قدراً ، فأكثروا فيها من الدباء ، فإنها تشد قلب الحزين »[1] وهو ينفع من الغالب عليهم البلغم ، وماؤه يقطع العطش ويذهب الصداع الحار إذا شرب أو غسل به الرأس وهو ملين للبطن كيف استعمل .

ولا يتداوى المحرورون بمثله ولا أعجل منه نفعاً ويذكر عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكثر من أكله .

وبعد فإنى اختم هذا الباب بنصائح نافعة منقولة من كتاب المحاذير لابن ماسويه :

- من أكل البصل أربعين يوماً وكَلِف ، فلا يلومن إلا نفسه . ومن افتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق أو جرب فلا يلومن إلا نفسه .
- ومن جمع فى معدته اللبن والسمك فأصابه جذام أو برص أو نقرس فلا يلومن إلا نفسه .
- ومن جمع اللبن والنبيذ فأصابه برص أو نقرص فلا يلومن إلا نفسه .
- ومن احتلم ، فلم يغتسل حتى وطىء أهله ، فولدت مجنوناً أو مخبلاً فلا يلومن إلا نفسه .
- ومن أكل بيضاً مسلوقاً بارداً وامتلأ منه فأصابه ربو ، فلا يلومن إلا نفسه .
- ومن جامع فلم يصبر حتى يُفرغ فأصابه حصاه ، فلا يلومن إلا نفسه .

ومن نظر فى المرآة ليلاً . فأصابه لقوة أو أصابه داء فلا يلومن إلا نفسه .

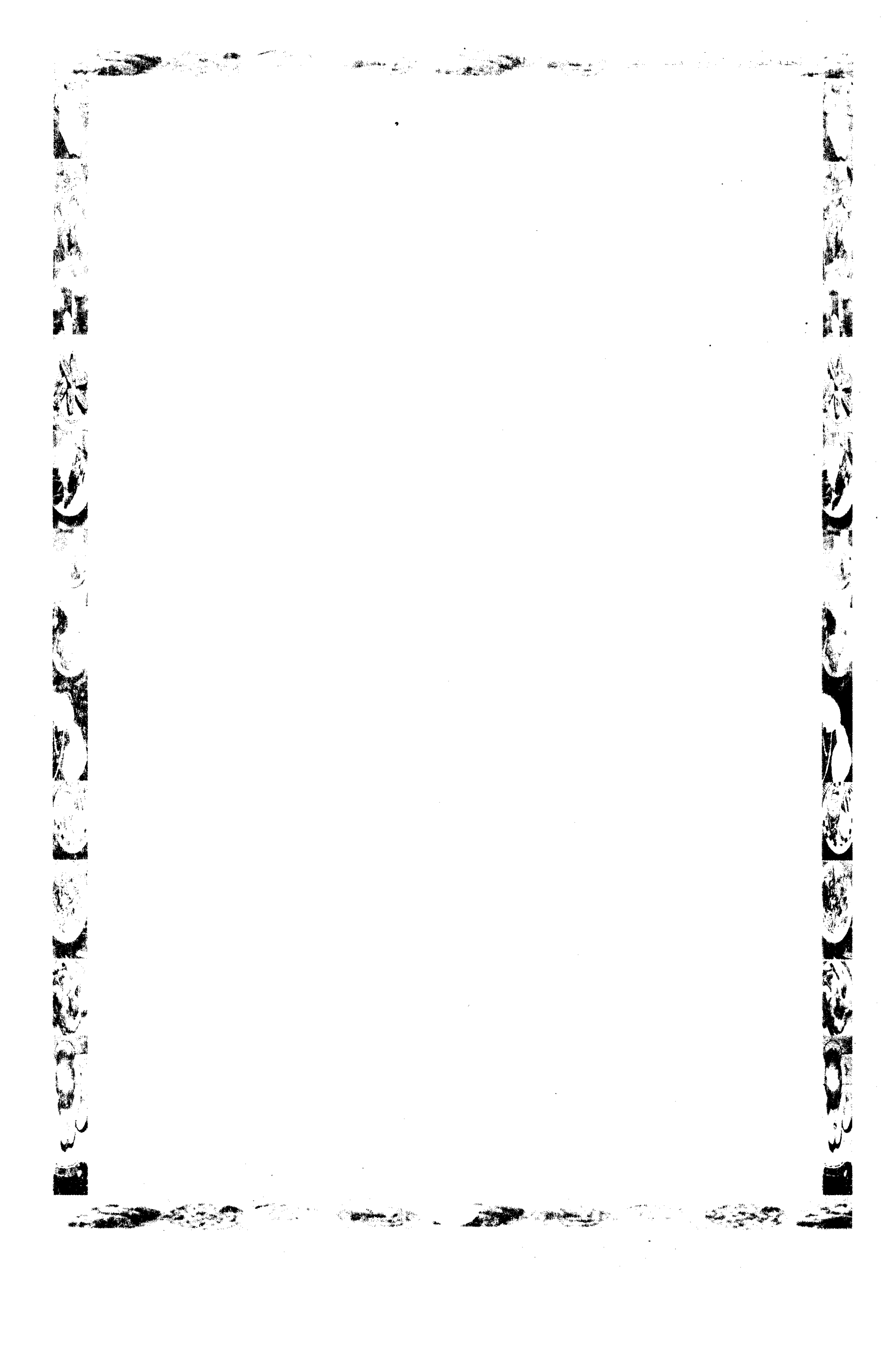
وقال طبيب المأمون : عليك بخصال من حفظها فهو جدير أن لا يعتل إلا علة الموت : لا تأكل طعاماً وفى معدتك طعاماً وإياك أن تأكل طعاما يتعب أضراسك فى مضغه فتعجز معدتك عن هضمه وإياك وكثرة الجماع فإنه يطفىء نور الحياة وإياك ومجامعة العجوز فإنه يورث موت الفجأة وإياك والفصد إلا عند الحاجة إليه وعليك بالقىء فى الصيف .

وأختم هذا الكلام بقول الرسول صلى الله عله وسلم فى السنن مرفوعاً : من أطعمه الله طعاماً فليقل :«اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه خيراً ومن سقاه الله لبناً ، فليقل :اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ، فإنى لاأعلم ما يجزىء من الطعام والشراب إلا اللبن»[2].

وأخيراً وبالنظر الى الطب النبوي وما أثبته العلم الحديث يتبين لنا معجزة الإسلام وهذا النبي الخالد العظيم . فقد سبق الطب النبوي كل العلوم الحديثة في توضيح أهمية الأغذية وعلاجها وفائدتها للإنسان والتي أكدها بعد ذلك العلم الحديث وهذا دليل على أن ما أتى به الرسول الكريم هو المعجزة الخالدة .

---

(١) ذكره الكمال (٢ / ٨١) وسنده ضعيف جداً .



الباب الثاني

« بعض النباتات وفوائدها »

كما أقرها العلم الحديث





الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

بعض النباتات وفوائدها

الجرجير : -

يستخدم عصيره لإنبات الشعر بعد السقوط وعلاج نزيف اللثة وعلاج الدمامل والقروح .

الثوم : -

يعد ذا قيمة علاجية كبرى فهو يحتوى على زيت طيار وإنزيم محلل ويستخدم لتسكين آلام الأسنان بوضع فصوص مهروسة فوق موضع الألم ، كما يستخدم فى علاج قشر الرأس ويقى من التيفود والكوليرا كما يساعد على خفض ضغط الدم ومطهر للمعدة والأمعاء.ويقى من السرطان وشلل الأطفال ، يمكن معالجته بالبقدونس .

وإذا وضع فص ثوم مهروس فى كوب زبادى ثم أكل بعد ساعة وكرر لمدة خمسة عشر يوم قلل الكوليسترول.

الرجلة :-

تخلصك من الزوائد الجلديه وذلك بعصره فى الخلاط ليصبح سميكاً ويستعمل كدهان مثل المرهم ويمكنك دهان الزائدة ثلاث مرات يومياً فتختفى . كما تفيد في علاج الصداع المصحوب بارتفاع درجة الحرارة .

القرنبيط :

يقوى الجسم ولكن يُمنع تناوله مع الفول السوادني لعدم حدوث غازات معوية ويؤكل مطبوخاً . كما أنه يزيد من كرات الدم الحمراء فيعالج الأنيميا .

عرق سوس :-

يعرف فى بلاد الشام باسم سوس ، يفيد فى التهاب مجرى البول ، وهو غنى بالكورتيزون ، ويُمنع عن مرضي البول السكري وذوى الضغط العالى .

الكراويا :-

تزيل المغص المعوى والآلام المعوية ، فهو يعالج انتفاخ البطن الغازى مدر للبن المرضعات وزيته يعالج آلام الروماتيزم والمفاصل بتدليك مكان الألم به .

النعناع :-

يعالج اضطرابات المرارة والمغص المعوى والمعدي ومغص الحيض ويدر الصفراء ويهضم الطعام

ويطرد الغازات المعوية ويمكن مزجه مع اللبن وحرق أوراقه فى القرفة يفيد تخفيف الزكام ويقوى عمل الكبد والبنكرياس ويسكن السعال والغضب ويزيل الأرق

حب العزيز :-

صنع مشروب منه له فائدة كبيرة فهو يسمن البدن ويصلح هزال الكلى والباه ويزيد المنى ويكثر لبن المرضعات

الحمص :-

يزيد القدرة الجنسية ويساعد على التركيز .

الكمون :-

فاتح للشهيـة خصوصاً إذا وضع فوق شرائح الطماطم وعصـارته تجلو البصر ومدر للبن ينفع فى حالات الصمم إذا ذر فى الأذن وإذا استعمل ظاهرياً فإنه يعالج الروماتيزم .

الكاكاو :-

يقوى الجسم وينـشطه خاصة مع اللبن والتمادى فى تـناوله يقلل القدرة الجنسية عند الرجـال . كما لاينصح الإكثار منه مع اللبن لأنه يقلل من إمتصاص الكالسيوم .

الطماطم :-

تفيـد مرضى الروماتيـزم والتهاب المفـاصل وحصى الكلى والمثـانة والرمال البوليـة وهى تعادل زيادة حموضـة المعدة وعصيرها يساعـد على هضم الطعام ، ملينة تجنب الإمساك بشـرط تؤكل بقشرها لأنه يساعـد على حركة الأمعـاء فيتم إخـراج الفضلات وأيضاً بـبـذورها ، أما مرضي الكبـد والقولون فيتناولونها بلاقشـر أو بذور علي هيئة عصير ، وعصيرها يزيد نمو وتكاثر الجراثيـم غير الضارة والمفيدة التى لابد من وجـودها وتسـتخـدم ظاهرياً لإزالة ثؤلول القـدم أى الكالو . بأن تغـمس القـدم فى الماء الدافىء لمدة ١٠ ق ثم يوضع فوق الكالو شريحة من الطماطم الخـضر اء وتلف القدم ويتم ذلك مساءاً إلى الصباح حتى تنزع ويتكرر لمـدة ٣: ٥ ليالى ويفيد مرهم الطماطم الذى يحضـر بغلى عصيرها مع الدهن إلى أن يصبح متماسك القوام في علاج البواسير .

الطماطم فاتحة للشهيـة ويمكن تقديم عصيرها قبل الأكل كعصير الفـاكهة وقديضاف إليه السكر أو الليمون حسب الرغبة .

الجزر :-

أجوده المتوسط فى الحجم الأحمر الضـارب إلى الصفرة الحلو يقطع البلغم وينفع أوجاع الصدر والسعـال والمعدة والكبـد والإستسـقاء ويدر ويفتـت الحصي ويدر البول ويفـتح السدد ويزيل اليـرقان

ووجع الظهر وجزء منه مع مثله بذر سلجم إذا حشا فى فجله وشويت وأكله بعد ذلك فإنه يفتت الحصى ويزيل الحرقة فى البول وعسره وينقى الرحم ويهيأه للحمل ، ينظم عمل الغدة الدرقية ويخفف من زيادة خفقان القلب ومن الاضطربات العصبية ويقى من مرض العشا الليلى ويقوى البصر عموماً وطارد للأرياح ومدر للبول ويقوى العظام ويمنع تكوين الحصى فى الكلى وهو مقو ويساعد على النمو . عصيره يجب أن يعطى للرضيع بعد شهره الثالث كما أن مبشوره يعالج إسهال الأطفال والسعال ويطرد الديدان .

الخس :-

به فيتامين «هـ» يعالج العقم ويفيد فى التناسل منشط للأمعاء ويعالج الإمساك ويعالج الأرق ويهدىء الأعصاب ويقوى البصر .

الخيار :-

ينق الجسم من السموم يسكن العطش ويعالج الاضطرابات العصبية ويفتت الحصى و عصيره إذا مسح به الوجه فى المساء وترك حتي الصباح أكسبه نضاره وينعم الجلد ، وغسل الرأس به يجعل الرأس خالياً من القمل .

البصل :-

أبخرته تقتل الميكروبات ، معالجة الدوخة والإغماء ورائحته تنبه الدورة التنفسية والدموية والعصبية يعالج سوء الهضم ويخفض السكر فى دم المصابين بالبول السكرى يفيد مرضى الربو وتضخم البروستاتا ويقوى ضربات القلب وينشط الأمعاء والانقباضات الرحمية كما يقوى الصفات الذكرية للرجل وينشط الجسم ينقى الدم وينمي الذاكرة.

القرع :-

سهل الهضم ، معالجة للحميات ، مسكنة للأعصاب مولدة للبلغم .

القرع العسلى (قرع المربى) :-

يزيل الصداع وينظف الكلى وطارد للديدان ويفيد تضخم البروستاتا عند الشيوخ ، ينشط الذاكرة ويقوى الذهن ويشفى الصداع .

الملوخية :-

المواد المخاطية تقى الأمعاء من الالتهابات وتمنع الإمساك وتقوى القلب وتفيد في أمراض عرق النسا وتعالج الضغط المنخفض ، تقوى النظر وتفتح الشهية وتهدىء الأعصاب .

الكرنب :-

يقى التهابات الأمعاء والمعدة إذ به كبريت يعالج الإمساك والربو وعرق النسا ، وينقي الدم وينشط الجسم والكليتين ويدر البول ويخرج البلغم ويهدىء السعال به فيتامين «يو» ويعالج إدمان الخمر كما أنه يقى من السرطان .

زيت الزيتون :- يفيد كدهان فى حالات الخُراجات والدمامل وتشقق الأيدى من أثر البرد.

البلح :-

غذاء كامل يكسر حدة العطش ، يعالج التهابات المجارى البولية ومدر للبول ويساعد على الهضم ويعالج الإمساك والبلح غير تام النضج يوقف الإسهال ، أما الرطب الناضج ففيه هرمون البيتوسين له خاصية تنظيم الطلق عند الحوامل ويهدىء النفوس المضطربة ويمد الشيوخ بطاقة وقوة ويقوى سمعهم وبصرهم وكذلك الشباب والأطفال . كما يقى من مرض البلاجرا لاحتوائه على فيتامين (أ، ح)

العنب :-

سريع الهضم ، يعالج سوء الهضم والإمساك والبواسير والحصاه البولية والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص وإزدياد الضغط الدموى وينشط الكبد ويعالج العصبيين والناقهين ، مفيد للرياضيين والعمال والزبيب مزيل للحموضة من الدم وملطف صدرى ويحضر منه مطبوخ ينفع غرغرة للنزلات الحقيقية وعصيره ينفع فى علاج الكبد شرباً على الريق .

الليمون :_

بنزهير = ضد السم ، أجوده الأصلى المستدير الصغير المصفر الرقيق القشر يطفىء اللهب والعطش والصداع والقىء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر حدة التخمة وقشره أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم ويقوى المعدة ويعالج الروماتيزم هاضم للطعام وفاتح للشهية وقشره يقوى الكبد ويطرد الديدان وزيته رطب ومنعش وتدليك الوجه والجلد به يكسبه نضارة ويقوى الشعر .

الموز :-

يحقق النمو ، يعالج الهزال وينشط الكلى والجهاز البولى ويمنحه حرارة وقوة ، والحامل تحتاج إليه والمرضعة ، وينمى الفكر ويشحذ الذهن وينشط الذاكرة (طعام الفلاسفة) كما يخفض الكوليسترول فى الدم .

اليانسون :-

يعالج المغص المعوى ويقوى المبايض ويدر الحيض وينظمه عند النساء ويقوى الطلق ويزيد من إدرار اللبن ويعالج الربو وينظف الأحبال الصوتية ويحسن الصوت .

الكُزبرة :-

تستعمل فى حالات الصداع وتفيد فى الضغط المرتفع وتصلب الشرايين لأنها تحتوى على اليود . كما تحتوى على مركبات الحديد التى تزيد من كرات الدم الحمراء وبالتالى تعالج الأنيميا . فيجب الإكثار منها وتحد من تجمع الكوليسيترول .

الكركديه :-

يعرف فى مصر والسودان ويحضر منه منقوع يشرب بارداً أو ساخناً ويحتوى على أحماض نباتية تشبه أحماض تمر هندى تفيد فى الهضم .

كندر (لبان دكر) :-

يساعد على علاج السعال والربو وضعف المعدة وسوء الهضم ودخانه يطرد الهواء ويصلح الهواء والوباء والوخم .

قلقاس :-

مغذ ويصلح الصدر من الخشونة والسعال ويقوى جنسياً ويفيد الكلى ويفيد القروح ويشفيها .

السحلب :-

من الأعشاب المعمرة والمادة الفعالة منه مادة هلامية وذلالية مقوية ومضادة للإسهال ويشرب السحلب لوقف النزيف فى المعدة والأمعاء والبواسير والجهاز البولى والرحم .

الحلبة :-

مقوية للمعدة ومسكنة للنزلات الصدرية وضيق التنفس والربو وطاردة للديدان ومقوية للأعصاب لإحتوائها على فيتامين (ب) وتساعد على إدرار لبن المرضعات وفاتحة للشهية ومزيلة للنحافة وتقى من السرطان وإذا غسلت حلمة الثدى المشققة بمغلى بذور الحلبة المطحونة سارع فى علاجها .

الفلفل الأسود :-

يساعد على الهضم وفتح الشهية ويحتوى على زيت طيار يمنع الغازات .

التفاح :-

يحتوى الناضج منه على بعض الأحماض العضوية وهو منبه وفاتح للشهية والتفاح عظيم

الفائدة للمسنين فهو يساعدهم فى عملية الهضم ويفيد الكلى ويزيل الشعور بالتعب ويحسن وظائف الكبد وينشطه ويفضل أكل واحدة على الريق يومياً قبل الإفطار بساعة وشرب ماء معها .(يفضل التفاح الأمريكي) .

الترمس المصري :-

يفيد ماء الترمس المر فى حالات الطفح الجلدى وحمو النيل أما البذور فتستخدم كمدرة للبول وهاضمة للأكلات الثقيلة وطاردة للديدان .

الباذنجان :-

يؤكل نيئاً ومطبوخاً ويستخدم عصيره لإدرار البول وتستخدم أوراقه كمدات للحروق .

الشمر :-

يعالج النزلة الشعبية فهو يحتوى على فيتامين أ، ب ، ج وأملاح الكالسيوم وفوسفور وحديد وبوتاسيوم تفيد الجسم . ويضاف للأطعمة الثقيلة مثل الفول والفاصوليا حتى تكون سهلة الهضم وينصح باستعمال جرعات صغيرة منه لأن الجرعة الكبيرة تضر بالجهاز العصبى . كماأنه يقى من مرض السرطان . ويضبط الخلل الهرمونى بشربه صباحاً ومساءاً بوضع ملعقة على ماء ساخن.

بن أخضر :-

القهوة غير المحمصة لعلاج نزلات معوية والاسهال دون اضافة سكر .

القرفة :-

تطرد البلغم فى حالة الإصابة بالبرد ، مطهر للجهاز التنفسى والبولى ومفيد فى تقلصات المعدة والأمعاء حيث يطرد الغازات ، وتفيد فى حالات الإسهال إذا غليت جيداً ، أما إذا أخذ مخففاً فإنه ينبه الفم والمعدة ويزيد الافرازات اللعابية فتزيد الشهوة للأكل ويساعد علي الهضم كما أنها تفيد فى علاج الدرن الرئوى والكحه يجب أن يكون مشروب القرفة مخفف حتى لا تؤثر على الأغشية المبطنة للجهاز الهضمى كما أنه مشروب منبه للرحم ومدر للطمث لذا يحظر على الحوامل استخدامه .

الخروب :-

إذا أكل طازج على الريق حبس البطن وأوقف الإسهال والأفضل منه المرن عند ثنى قرن الخروب باليد إلى حد ما ويكون طرياً عند أكله ومضغه وهو ملطف ومرطب ويمتص بعض السموم والافرازات الضارة الموجودة فى الأمعاء لذا يقدم كمشروب مع اللبن للصغار لتنظيم عملية الإخراج ، وللكبار يعالج الدوسنتاريا والإسهال .

القرنفل :-

طارد للحمى مطهر ومعقم ومخدر ويشفى من القروح وآلام الرأس والصداع ويحمى من الأوبئة ويساعد على الهضم ويضاد الاختناق والسموم ويسكن آلام الأسنان ويخفف التهابات الحساسية وينبه القلب والمعدة ويدر الطمث وذلك بتناول مقدار بسيط من مسحوق القرنفل فى حالة هبوط المعدة وضعفها وضعف الإبصار والسمع وهبوط القوى وعلاج سلس البول وفى النواحى الغذائية يستفاد من مطحون القرنفل الناعم فى صنع الحلويات والمخللات والصلصات والسلطات ويستعمل لتعطير الهواء فى الغرف وعمل الفانيليا الصناعية وفى تعطير الصابون وتناول أربعة فصوص فى اليوم يُعدل الضغط ، ويمكن مسح الجسم به بقطنة مبللة فينشطه .

العسل (عسل النحل النقى) :-

لا تدع يومك يفوتك دون ملعقة من العسل النحل وكأنه (الماء) اعتبرها عادة فى كل حياتك وفى أى وقت . ولكن يفضل شرب كوب ماء عليه ملعقة عسل على الريق ، وأخذ ملعقة للأطفال قبل النوم مباشرة يسكن الجهاز العصبى ويمتص الماء فى الجسم ويحتفظ به طوال مدة النوم داخل المثانة .

شمع العسل :-

مضغه يفيد جداً فى إلتهاب الجيوب الأنفية ويفيد فى بحة الصوت ، يمضغ لمدة ١/ ٤ ساعة ويكرر ذلك من ٥-٦ مرات فى اليوم لمدة أسبوع وذلك للجيوب الأنفية أما الحنجرة فيكفى ثلاث مرات يومياً .

المستكى :-

قابض لإسهالات الأطفال حين التسنين ويفيد فى السيطرة على سلس البول ومضغها يقوى الأسنان المزعزعة كما يستعمل فى البخور .

التوت :-

منها الأبيض ومنها الأسود وهى مرطبة ومطهرة وملينة تخفف من شدة الحرارة وتقلل من الإحساس بالعطش ولها تأثير إيجابى فى علاج الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم والحلق .

والأسود منها يفيد المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبة .

والإكثار من تناول التوت الطازج وليس الناضج منه يؤذى الأعصاب والجهاز التنفسى ويسبب الإمساك على عكس التوت الناضج فيستخدم علاجاً للإمساك

زنجبيل :-

يعالج القيء والدوار ويقوى البدن ويزيد فى الحفظ وهو صالح للكبد والمعدة والتهاب المفاصل والجلطات شرب فنجان ساخن يعين على اللقاء الجنسى بعد ١/٢ ساعة من تناوله وينصح بعدم الإكثار

منه حتى لا تحدث قرحة هضمية ولقد ذكره ابن سينا فى القانون فقال (يهيج الباه ويلين البطن تليينا خفيفاً).

يضاف ١/٢ ملعقة من مسحوق الزنجبيل إلى ملعقة من عسل النحل النقى ويخلط جيداً ثم يضاف كوب من الماء الساخن إلى هذا المخلوط ويشرب هذا المزيج حسب الحاجة .

ويمكن وضع ١/٢ معلقة زنجبيل وقليل من الملح وقليل من السكر وقليل من الليمون ومعلقة خل علي كوب ماء ويغلي ٣ دقائق ثم يشرب .

وقد ذكر الله تعالى الزنجبيل فى كتابه وأشاد به حيث قال: « ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً » صدق الله العظيم

اللوز وعين الجمل :-

يفيد الجهاز العصبى ويزيد من ذكاء الفرد ويفيد مرضى السل والمصابين بالإمساك .

الشاى :-

أوراق الشاى الأخضر تحتوى على صفات واقية للجسم من خطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة وعلى رأسها السرطان . والأفضل غلى الماء ووضعه على الشاى لأن غلى الشاى يعوق الجسم من امتصاص الحديد والكالسيوم . ويجب عدم تناول الشاى بعد الأكل مباشرة حتى يستفيد الجسم من الحديد كما يفضل أن يكون خفيفاً مع إضافة قليل من الليمون أو اللبن أو أكل بعض المخبوزات معه .

البرتقال :-

يساعد على تثبيت الكالسيوم فى العظام ويحول دون حدوث مرض الاسقربوط وهو يوقف النزيف ويساعد على إدرار البول و طرد السموم عن طريق البول وهو يهدىء الالتهابات فى الجهاز البولى وعصير البرتقال يزيل العطش ويطرد البلغم ويخفض الحرارة ويساعد على النشاط .

الخل :-

يعالج الارتيكاريا (الحساسية) التى غالباً ما تصاحب اليرقان وذلك بدهن الجسم بمحلول كوب ماء مضاف إليه ملعقتان من الخل وذلك بعد الاستحمام وتكرر هذه العملية كلما دعت الضرورة لذلك . وأخذ ملعقة خل تفاح مع كوب ماء على الريق يقتل الديدان ولكن لا يتناول أى طعام حتى الظهيرة وذلك لمدة ٣ أيام .

الكمثرى :تعالج مرضى الضغط المرتفع .

التمر هندى :-

ملين ومرطب ومزيل للحموضة ومخفض للحرارة وطارد للديدان ومخفض للضغط ومهدىء للأعصاب والمعدة ومفيد جداً لمريض الصفراء .

البقدونس :-

غنى بفيتامين ب،ب١،ب٢،ث ألف وبالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور .

يزيد القوى الجسدية والفكرية يجدد الخلايا ويدر البول ويخفض الحرارة وينظم الطمث وينقى الجسم من السموم وهو يعالج أمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية كالإكزيما والروماتيزم والمفاصل وحصوة البول و حموضة المعدة .

الزعتر :-

يخفف الإلتهابات فى المعدة والكبد ومانع من عدوى الأمراض ومنشط ومقو وهو مفيد للجهاز العصبى وينفع للدوار وطنين الأذن ومرض الشقيقة وإذا وضع منه ملعقة على ماء ساخن وشرب صباحا ومساءا يضبط الخلل الهرموني ويفيد الكلي.

الرمان :-

يمنع القيء . ويطرد الديدان المعوية وذلك بأكل رمانة على الريق .

التلبينة :-

مفيدة لكثير من الأمراض .

وتكون بطحن الشعير ثم يؤخذ منه كوب ويضاف عليه خمس أكواب ماء ويغلى وهو مغطى إلى أن يقل ٢/٥ أو ٣/٥ ويشرب كحساء .

قهوة الشعير :-

يؤخذ الشعير ويحمص كالقهوة ويطحن ثم يوضع فى ماء ويغلى .

الكراث :-

إن أكل حزمة واحدة فى اليوم يلين الشرايين الصلبة ويقوى الأعصاب ويكافح الروماتيزم وداء الصرع والتهاب المفاصل وعلل المسالك البولية ويخفف البدانة ويصلح خلل الكلية ويفيد المصابين بالربو والسعال والإمساك بصفة خاصة.

الشبت : _

يقوى المعدة والكبد ويعالج الربو والحصى ويدر الطمث واللبن ويزيل المغص واليرقان ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسموم القتالة بالعسل .

محلب :-

يقو الحواس ، يمنع الخفقان وضيق التنفس وينقى البشرة ويطرد البلغم وينقى المعدة وأوجاع الكبد .

المانجو :-

يفيد فى حالات فقر الدم ويحمى من العطش وهو فاتح للشهية وتستعمل فى حالات أورام الحلق واللثة .

الكركم :-

يضاف إلى المغات والحلبة المحوجة وهو يعمل كفاتح للشهية ويساعد على الهضم والإمتصاص يحمى من السرطان .

العسل الأسود :-

مهم لمركبات الحديد الضرورى لتكوين الدم ومركبات الجير الضرورى لتكوين الأسنان و العظام.

لسان الحمل السنانى :-

مفيدة فى معالجة جميع أنواع الجروح ومسكن للآلام عموماً ويساعد علي الشفاء السريع وله فوائد أخرى فهو ترياق فعال لمعظم الآلام والالتهابات توضع أوراقه المهروسة لمعالجة دوالى الساقين كما توضع فى الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من الأقدام كما يسكن آلام الأسنان ونخرة التسوس ، كما يستعمل العصير المستنبط من الأعشاب لمعالجة أمراض الصدر وسوء الهضم واضطرابات المعدة والكبد والاسهال وطرد الديدان المعوية والتبول الليلى أثناء النوم وتقوية البنية والدم وأمراض القلب والأوعية الدموية .

بعض الفيتامينات وأنواعها

فيتامين «أ» :- يوجد فى كبد الأغنام والأبقار والزبد والجزر والمشمش والخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية والفجل والجرجير وهو يعالج ضعف الابصار ليلاً .

فيتامين «ب» :- يوجد فى الملوخية والبلح واللفت واللبن والجبن والبيض واللحم والسمك والحلبة .

يقى من مرض البلاجرا • وهى (كلمة إيطالية من كلمتين بل -أجرا ومعناها الجلد الخشن).

فيتامين «ب ١٢» : يوجد فى الأوراق الخضراء والكبد والعسل الأسود والخضروات المطبوخة .

يقى من الأنيميا الخبيثة - التهاب المعدة - تليف الكبد - شلل الأطفال- الحساسية والربو - الاضطرابات العصبية .

علامة نقصه : جفاف الجلد وتشققه - ظهور فقاقيع ملتهبة ومتقيحة - التهاب اللثة واللسان والحلق

- التهابات الأمعاء والاسهال المزمن - فقدان الشهية والقيء - القلق والاضطراب - ضعف الذاكرة - انحطاط القوى

فيتامين «ج» : يوجد فى الخضروات والفواكه الطازجة مثل الفلفل الأخضر والجوافه والبرتقال والليمون والطماطم فيوجد بها بكثرة أما باقى الخضروات والفاكهة فبمقادير معتدلة يقى من مرض الاسقربوط .

وأعراضه هى نزيف فى الأغشية الداخلية وتقرح فى اللثة وتسوس فى الأسنان مع ألم وتورم فى الأطراف وكثيراً ما يكون مقروناً بفقدان الشهوة للطعام مع الهزال وتبقع الجلد وإدمائه وتحلل المادة الجيريه بالعظام .

فيتامين «د» : يوجد بكثرة فى اللبن ، الحليب ، البيض ، الزبد ، وزيت السمك وهو فيتامين أشعة الشمس (لأن أشعة الشمس تصنع فيتامين «د» من مركبات دهنية موجودة فى الجلد لذا يجب التعرض للشمس بإعتدال . يقى من الكساح ولين العظام وتسوس الأسنان .

ملحوظه :- الجبن القريش :-

غنى بالبروتين وأملاح الجير والفوسفور والقيتامينات وهو قليل الدهن.



الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

الفصل الأول

«ما يجب عمله قبل الطهى»

١ - تحليل كل صنف فى القائمة إلى المكونات المختلفة التى يحتوى عليها الصنف حتى يتم إنتاجه .

٢ - جمع وتجهيز المكونات مثل التنظيف والتقطيع وتوضيب اللحوم وتحضير مواد التغطية مثل الدقيق - البقسماط .. الخ

والطهو النهائى يجب أن يتم فى أقرب وقت لبدء تقديم الطعام .

٣- تحديد أحسن طريقة لحفظ الصنف فى آخر مراحل التجهيز السابقة على الطهو .

٤ - تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتجهيز كل مرحلة فى كل وصفة وعمل جدول خطوات إنتاج بدءا بالتجهيزات السابقة على الطهى التى تستغرق أطول وقت .

إستعمال السكين :- سكينة الطاهى أو السكين الفرنسى أفضل معدة للتقطيع .

الاحتفاظ بالسكين حادة السلاح :-

حجر المسن : أحسن أداة لسن سكين الطاهى وآلات السن الكهربائية تقطع جزء كبير من السلاح السميك للسكين ولا تعطى نفس درجة الحدة العالية فى النصل . ولسن وتحديد سكين الطاهى يجرى الآتى :-

١ - توضع السكين بسنها مائلة على الحجر بزاوية ٢٠°

٢ - تسن سناً خفيفاً بعدد متساوى من السحبات على كل من وجهى نصل السكين .

٣- يكون السن دائماً فى إتجاه واحد فقط للحصول على حد منتظم مستوى .

٤ - لا تزيد السن عن اللازم

٥ - ننتهى من السن بعدد قليل من السحبات على المسن الصلب الطويل ثم يمسح النصل لتنظيفه.

المسن الصلب الطويل :-

١ - ترفع السكين بزاوية ٢٠° بالنسبة للمسن الصلب تماماً كعملية السن على الحجر ، وإذا كانت الزاوية أقل من ذلك قليلاً لن تتم عملية السن ولو زادات تعطى نتائج عكسية .

٢- تسحب السكين سحبات خفيفة على المسن ولا تحك بشرة.

٣- تكون السحبات منتظمة وسلسة وبعد كل سحبة يبدل إتجاه السن على الوجه الآخر من نصل السكين .

٤- إستعمال المسن الصلب الطويل كلما لزم الأمر فلن نحتاج إلى السن على الحجر .

٥- لا تسحب أكثر من خمس سحبات عن كل جانب .

كيفية استعمال السكين :

المقبض :- إن القبض الصحيح على السكين يعطيك أكبر قدر من السيطرة على السكين .

تثبيت القبضة بإصبع الإبهام ويقابله السبابة من الوجه الآخر .

- اليد الأخرى تسيطر على خامات الأطعمة المراد قطعها .
- مع ملاحظة تقويس أطراف الأصابع يكون بعيداً عن نصل السكين .

بعض الملاحظات

- م = ملعقة
- ك = كبيرة
- ك = كيلو
- ص= صغيرة
- ب ب = بيكنج بودر .

الفصل الثانى

(طهى اللحوم)

«الطهى روستو وفى الفرن»

وهو طهى الأطعمة بإحاطتها بالحرارة والهواء الجاف عادة فى الفرن .

☆ إضافة الملح لسطح اللحم مباشرة قبل الطهى يتخللها مسافة بسيطة جداً وكذلك باقى التوابل والأعشاب لذا فاللحم لن يتبل كما أن إضافة الملح قبل الطهى روستو يؤخر إكتساب اللحوم اللون البنى لأنه يجذب العصارة إلى الخارج لذا:-

- يتبل اللحم عدة ساعات أو لمدة يوم حتى تتخلل التوابل أنسجة اللحم .
- يتبل اللحم الروستو بعد الطهى .
- لا تتبل اللحوم . ولكن تتبل العصارات أو الجريفى الذى يقدم مع اللحم وبالنسبة للقطع الصغيرة من اللحم يمكن تتبيلها قبل الطهو مباشرة .

☆ الطهى روستو فى درجة حرارة منخفضة يعطى منتج أفضل :

- إنكماش أقل ، نسيج لين ونكهة وعصارة أكثر ، نضج منتظم من الداخل والخارج ، سهولة كبيرة فى التشكيل

ودرجة الحرارة المنخفضة لطهى الروستو هى من ٩٥- ١٦٠°م .حسب حجم القطعية.

☆ طهى اللحم روستو والجزء الدهنى أعلى يعطى تحميراً مستمراً . أما بالنسبة للحم قليل الدهن فيغطى سطح اللحم بطبقة رقيقة من الدهن .

روستو كتف الضأن المحشو

المقادير :-

بصل مكعبات - ثوم مفرى - زيت أو زبدة - - فتات خبز طرية - بقدونس مفرى - توابل - بيضة - كتف ضأن مشفى - جزر مقطع ناعم . -دوبارة (خيط للربط).

الطريقة :

يحمر البصل والثوم فى الزيت ويرفع من على النار ويمزج مع بقية مقادير الحشو ويحشى به الكتف مع وضع الكتف مسطح والجانب الدهنى إلى أسفل تلف ويربط على اللحم الملفوف جيداً ، ويوضع اللحم فى الفرن بعد دهنه توضع الخضروات فى قاع إناء الروستو ويستمر الطهى مدة ساعتين يقطع الروستو شرائح بالعرض حتى تحتوى كل شريحة على جزء من الحشو ويقدم.

ضلع الضأن المشوى

المقادير :

كتف (ضلع ضانى) - قرفة- ملح -فلفل - بهار - تمر هندى منقوع

الحشوة : أرز مغسول - زيت - لحم مفروم - بصل مبشور - ماء - بهارات - بيض مسلوق - قرفة - صنوبر للتزين - خلة وخيط - ورق ألومونيوم .

الطريقة :

يتبل الضلع من الداخل والخارج بخليط البهار والتمر هندى المنقوع ، يحضر وعاء ويسخن به الزيت ثم يوضع عليه البصل واللحم والفلفل الأسود والبهار والقرفة ثم الأرز المغسول والملح ، يوضع عليه مقدار من الماء لينضج نصف نضج ، يوضع الحشو بين الضلع وبين الجزء الدهنى الموجود على ظهره وذلك بوضع جزء من الحشو وبيضة ثم جزء من الحشو وبيضه ، يثبت بخلة وخيط ، يوضع فى صينية مغطاه بورق ألومنيوم ثم يدخل الفرن حتى ينضج ويقدم مع وضع صنوبر عليه .

لحم بتلو فى الفرن

المقادير :

شرائح رفيعة من البتلو - دقيق متبل كافى لتغطية اللحم ، شرائح ضأن رفيعة ، جبن موتزريلا (شرائح رفيعة) . ملح ، فلفل أسود مطحون، زبدة ، جبن بار ميزان مبشورة -خلة للتثبيت

الطريقة :

✲ تدق شرائح لحم (البتلو جيداً حتى تصبح رقيقة جداً ، ثم تغطى بالدقيق المتبل .

- توضع شريحة رفيعة جداً من اللحم الضأن على كل شريحة من البتلو ثم شريحة رفيعة من الجبن الموتزريلا ثم التوابل حسب التذوق .

- تلف كل شريحة لحم كالأسطوانة وتثبت بثقبها بعود من الخلة لتثبيت الطرف .

- تسيح الزبدة فى طاسة سوتيه ، تضاف لفائف اللحم وتطهى سوتيه حتى تحمر مدة ٥ ق من كل جانب من ٥- ١٠ ق ترش بالجبن البارميزان ثم توضع فى الفرن ، تقدم فى الحال مع سلطة طازجة خضراء .

اسكالوب بتلو بالبيض والبقسماط

المقادير :-

٢ك لحم بتلو مقطع اسكالوب - ملح - فلفل -دقيق - ٤ بيض - ١/٤ لتر لبن - زيت - فتات خبز- زبدة. - بقسماط

الطريقة :

✲ تدق كل قطعة ولكن بإحتراس حتى لا تتقطع قطع اللحم ، يتبل اللحم بالملح والفلفل ويغطى بالدقيق والبيض واللبن والبقسماط يسخن الزيت ثم توضع القطع حتى تحمر تحميراً خفيفاً ، تقلب وتحمر من الوجه الآخر ترفع من الطاسة وتوضع فى طبق التقديم .

- تسخن الزبدة فى طاسة حتى تحمر خفيفاً ويصب قليل من هذه الزبدة فوق كل قطعة .

اللحم المشوى

المقادير :-

١/٢ ك لحم عجالى (ممكن أى نوع من لحم آخر) - بصل - ملح- فلفل .

الطريقة :

✲ يقطع اللحم شرائح عريضة وتدق بالهون لكى لا تنكمش وتنغز بالسكين «٤» ويبشر البصل والملح والفلفل ويتبل به اللحم ثم يترك نصف ساعة على الأقل ثم توضع الشرائح فى صينية مدهونة بالسمن وتوضع فى الفرن عالى الحرارة لمدة خمس دقائق ثم نهدأ الحرارة حتى تطهى جيداً مع مراعاة وضع قليل من الماء ليساعد على الطهى .

- يمكن وضع اللحم بعد تتبيله فى وعاء على نار هادئة ويطهى دون ماء ثم يحمر فقط فى الفرن .

اللحم المسلوق

المقادير :

ك لحم - بصل - ملح -فلفل -حبهان - قرنفل- ورق لورا- ثوم - مستكة

الطريقة :

يوضع الماء فى إناء مناسب ويغلى

- يضاف اللحم بعد إعداده للماء المغلى وتهدأ الحرارة بعد الغليان ويرفع الريم كلما ظهر .

- تضاف اللحم بعد إعداده للماء المغلى وتهدأ الحرارة بعد الغليان ويرفع الريم

- تضاف المستكة ، الحبهان ، الفلفل ، البصلة - ورق لورا (يمكن إضافة فص ثوم) ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة . ثم يضاف الملح ويترك حتى » يمكن تحميرها مع بصل وثوم وتقدم .

كفتة اللحم (١)

المقادير :-

١/٢ ك لحم مفروم - ١/٢ ك جزر مبشور - ٢ بصلة كبيرة مفرية - كوب زيت - خضرة مفرية - فلفل - ملح - بهارات . - (يمكن إضافة فلفل أرنؤطى)

الطريقة :

يغلى ١/٢ كوب زيت على النار ثم يوضع نصف مقدار البصل والجزر والخضرة ويضاف ملح وفلفل وبهارات (يمكن وضع فلفل أرنؤطى) وتوضع على النار حتى تشوح مع التقليب ٥ ق ثم يحضر طاسة بها قليل من الزيت ، يقلب اللحم مع باقى الخضار ويكور ويحشى من النصف بالخضروات المشوحة وترص فى صينية ثم توضع فى الفرن حتى تحمر .

كفتة اللحم (٢)

المقادير :-

١/٢ ك لحم مفرى ناعم ، م.ص بقدونس مفرى ، بصلة مفرية ، ٣ فصوص ثوم ، ملح ، بهار ، فلفل ، سمن للتحمير .

الطريقة:

تخلط جميع المقادير وتدق فى الهون أو تضرب فى الخلاط ثم تشكل على شكل أصابع أو دوائر وتوضع فى الثلاجة حوالى ساعة على الأقل كى لا تتفكك ثم تحمر فى السمن المقدوح وتقدم مجملة بالبقدونس .

كفتة بالطحينة

المقادير :

لحم مفروم - زيت - بصل - بطاطس شرائح - صلصة - ثوم - طحينة - ليمون .

الطريقة :

يُعمل اللحم أقراص ثم يحمر فى الزيت ، يحمر البصل فى صينية ثم يوضع عليه اللحم ثم تحمر شرائح البطاطس فى زيت اللحم ثم توضع على اللحم ثم يوضع عليها الصلصة ، توضع ١/٣ ساعة على النار أو نصف ساعة فى الفرن .

صلصة الثوم :

« طحينة – ثوم مدقوق) تخفق الطحينة مع الليمون إلى أن يتماسك ثم يضاف باقى الليمون والماء مع مراعاة أن كمية الماء مثل كمية الليمون .

مكعبات اللحم بالصلصة

المقادير:-

١/٢ ك موزات لحم غنم - ٢م.ك زيت - ٢ بصلة حبة فلفلة - ٥ فص ثوم - ٥ حبات طماطم - م.ك صلصة - كوب ماء أو ٤ كوب مرقة - م.ك اكليل الجبل -م.ص فلفل أسود - كوب جبن - رشة ملح - ورق لورا .

الطريقة :

يقطع اللحم قطعاً مكعبة ثم يشوح فى السمن ثم تترك لتنضج قليلا ثم يحمر البصل الشرائح والثوم المفروم إلى أن يصبح البصل ذهبياً ، ثم توضع الطماطم المقطعة صغيراً والفلفل الأحمر المقطع ثم الصلصة ومرقة اللحم ثم ورق اللورا والفلفل الأسود والملح وبشر الليمون واكليل الجبل ثم يوضع الجبن المبشور . ثم يوضع اللحم فى صينية ويضاف إليه الصلصة والجبن ويدخل الفرن مدة ساعة ويقدم يؤكل مع أرز كما يمكن وضع اللحم مع الصلصة ويترك ليغلى حتى ينضج تماماً .



- يمكن وضع اللحم دون سلق ووضعه فى الفرن مع الصلصة دون أن يحمر .

كفتة داود باشا مع الأرز الأبيض المفلفل

المقادير :-

ك لحم بقرى مفروم ناعم ، ٣م أرز مطحون ، ماء ، ٣ بصلات ، ملح، فلفل ، بهارات حارة ، زيت للتحمير ، بقدونس ، ٢كوب عصير طماطم ، بصل أخضر ، أرز مفلفل .

الطريقة :

يخلط اللحم المفروم بالأرز المطحون وماء البصل ويتبل الخليط جيداً بعد إضافة البقدونس المفروم ثم تشكل الكفتة على شكل كرات صغيرة تعرف بإسم داود باشا وتحمر فى زيت غزير حتى يصير لونها بنياً ، يقلب بعض البصل المبشور المتبقى من خلطة الكفتة فى السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ثم يترك على نار هائة حتى يتم تسبيكه ثم توضع عليه الكفتة وتقلب ويضاف إليها كوب ماء وتترك حوالى نصف ساعة على نار هادئة جداً حتى تنضج ويتجانس مع الصلصة .

كفتة الصلصة

المقادير

١/٤ ك لحم مفروم - ١/٤ ك أرز مطحون - ١/٢ رأس ثوم - بصلة قليل من البودر أو الكربوناته.

الطريقة :

يغسل الأرز فى الماء وينقع فيه لمدة ساعة ثم يصفى جيداً ويترك ليجف ثم يضرب فى الخلاط حتى يصير كالدقيق ، يقلب اللحم على الخضرة ثم الثوم والبصل المفروم ، ويضرب فى الخلاط أو يدق فى الهون ثم يضاف الملح والفلفل والبودر ثم تمسح اليد بالزيث ويشكل ويحمر فى الزيت .

الصلصة : يحمر الثوم فى الزيت وتوضع الطماطم لتسبك ثم ماء (٢كوب) يترك الماء ليغلى توضع فيه الكفتة بعد التحمير وتغلى قليلاً ثم تنزل من على النار .

يفضل تقليل الأرز المطحون حتى لا تتشقق الكفتة .

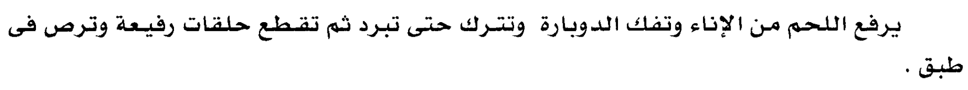
عرق الروستو

المقادير :

عرق لحم بتلو ، خرشوف وجزر مسلوق. بسلة مسلوقة (سوتيه) ٨ فص ثوم ، ٢م. سمن ،دوبارة.

الطريقة :

ينظف اللحم من الدهن ثم يشق بطرف السكينة شقوق رفيعة يوضع فيها الثوم وتلف بالدوبارة ثم تشوح فى السمن حتى تحمر ويضاف إليها الماء تدريجياً حتى يتم النضج



يرفع اللحم من الإناء وتفك الدوبارة وتترك حتى تبرد ثم تقطع حلقات رفيعة وترص فى طبق .

- تسخن الصلصة المتخلفة من تحمير العرق وتقدم ويجمل حلقات اللحم بالخرشوف المسلوق المحشو بالبسلة السوتيه والجزر المسلوق المقور ومحشو أيضاً بالبسلة السوتيه ترص وحدات الجزر والخرشوف حوْل عرق اللحم .

لحم روستو

المقادير :

عرق روستو (اطلبيه من الجزار) - ٢ بصلة ، بعض فصوص الثوم ، جزر مقطع حلقات - فلفل أخضر ، طماطم ، ملح ، فلفل ، قليل من الشطة ، نعناع ، ليمون للتجميل ، سمن

الطريقة :

اغسلى اللحم جيداً وقومى بربطه بالخيط ثم اعملى فيه ثقوب بالسكين وضعى فى كل ثقب فص ثوم صحيح أو كمقطع ثم تبلى اللحم جيداً واتركيه لمدة ١٢ ساعة فى الثلاجة حتى يتشرب التتبيل .

- ضعى السمن على النار، يسخن فقط ولا يقدح وقومى بتقليب اللحم فيه حتى ينضج وذا احتاج اللحم ماء فضعى قليلاً منه حتى يتشرب ثم ضعى كمية أخرى قليلة وهكذا ثم ضعى الخضروات حتى يصبح لونه بنياً أضيفى لتر ونصف لتر ماء دافىء واتركيه على النار حتى ينضج تماماً (حوالى ساعتين) واتركيه حتى يبرد ثم قطعيه شرائح متوسطة السمك وجمليه بالليمون وورق النعناع .

الكبـــاب

المقادير :-

يقطع ك لحم ضأن من الفخذة مكعبات ، ماء بصل، زيت زيتون ، ليمون ، ملح وفلفل وبهار ، دهن قطع ، بصل قطع (شرائح) طماطم شرائح سميكة ، خس للتجميل ، زيتون أسود ، فلفل أحمر حلو .

الطريقة

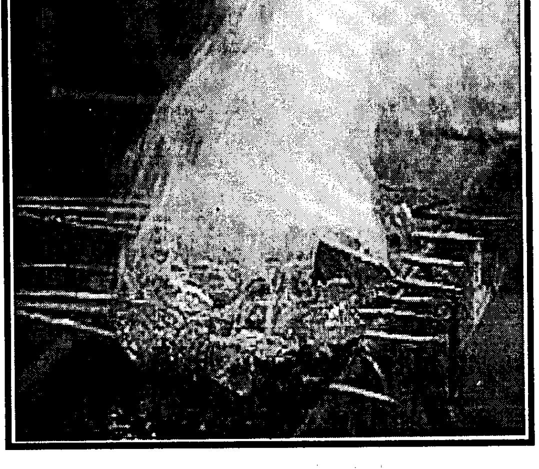
تغسل مكعبات لحم الضأن وتنقع فى خليط الزيت والليمون وماء البصل ثم تشك فى أسياخ الشواء بالتبادل مع قطع الدهن والطماطم والبصل والفلفل ثم تشوى على الفحم أو فى الفرن ويمكن رش صلصة على الوجه .

شيش كباب

المقادير :-

ك لحم ضأن - بصلة مفرومة ناعماً ، ٤ فص ثوم ، مدقوق ناعماً .٢م . بقدونس مفروم - قطع خبز فينو مبللة بالماء ، ملح وفلفل للتتبيل

الطريقة :



يخلط اللحم مع البصل والثوم والبقدونس وقطعة الخبز بعد عصرها جيداً من الماء ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل ويمزج باليد جيداً ، وتصنع منه كرات صغيرة الحجم من اللحم أو على الأسياخ وتشوى الأصابع أوالكرات على الفحم مع التقليب المستمر وحين النضج تقدم مع الخبز المحمص والسلطات والأرز .

الكفتة المشوية

المقادير

ك لحم مفروم ناعم ، ماء بصل (٨ بصلات) - ملح وفلفل وبهار - خليط من زيت الزيتون والليمون - ٥ فص ثوم (ممكن الاستغناء عنهم) - بقدونس - بيضة صغيرة - ربع غيف مبلول - (يؤخذ بشر البصل ويستبعد ماؤه)

الطريقة:

يعجن الخليط جيداً براحة اليد ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود والبهارات ثم اعيدى عجنه مرة ويترك مغطى بالبلاستيك فى الثلاجة لمدة ساعة ثم تشكل على هيئة أصابع سميكة وتغمس فى ماء البصل وتشوى على الفحم أو على النار أو فى الفرن .

قالب اللحم

المقادير :

بيضة - ٣/٤ فنجان لبن - فنجان بقسماط ناعم - كيلو لحم عجالى أحمر من الفخذة مفروم - بصلة متوسطة مبشورة - ٢م .ص ملح - ١/٤ م.ص فلفل-
١/٤ فنجان صلصة طماطم أو كتشب. .

الطريقة :

يخلط البيض مع اللبن والبقسماط ويترك لمدة ١٠ ق . يضاف اللحم المفروم والبصل والملح والفلفل ويخلط الجميع جيداً ، يوضع الخليط فى قالب كعك مستطيل أو يشكل على هيئة أسطوانة ، ويوضع فى صاج فرن صغير . يدهن السطح جيداً بصلصة الطماطم أو كتشب ويزج فى فرن متوسط الحرارة ٣٥٠ ف ، مدة ساعة .

ملاحظة : يمكن إستبدال لحم بتلو أو ضأن أحمر باللحم العجالى . ومن الممكن أيضاً إستعمال عصير الطماطم بدلاً من اللبن ، وللحصول على قالب أجف فى قوامه من الممكن إنقاص كمية اللبن أو حذفه كلية وفى حالة تقديم القالب بارداً من الممكن إضافة بيض مسلوق مفروم وزيتون مخلل إلى خليط اللحم قبل زجه فى الفرن كما أنه يجوز تشكيل خليط اللحم على هيئة أقراص مستديرة سميكة نوعاً وتحميرها فى السمن وتقدم ساخنة بعد عصر ليمون عليها .

البفتيك بالبيض والبقسماط

المقادير :-

١/٢ ك لحم بفتيك بتلو ، بقدونس مفروم ، عصير ليمون ، ملح وفلفل ، عصير بصل ، سمن للتحمير ، بيضة ، كوب بقسماط ناعم ، ملعقة زيت .

الطريقة :

❋ ينظف قطع البفتيك ويدق بالشاكوش الخاص بذلك وذلك لتمزيق أنسجة اللحم وحتى لا تتقوس أثناء التحمير يتبل البفتيك بالفلفل والملح وعصير الليمون والبصل ويترك ساعتين حتى يتم تتبيله ، يرب البيض ويضاف إليه ملعقة زيت ويقلب فيه البفتيك ثم تغطى كل قطعة بفتيك من وجهها بالبقسماط الناعم حتى يلتصق بها ثم تغطى من الوجه الآخر.

- يقدح السمن ويحمر البفتيك بعد تقليبه على وجهيه حتى ينضج ويقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة .

- يمكن وضع البفتيك فى خليط من البودر والدقيق ثم يغمس فى البيض ثم البقسماط ويحمر .

البفتيك (٢)

المقادير :-

لحم شرائح من وجه الفخذة

الحشو : بصل أحمر - ماء أو شوربة - قطع خيار طوليه - مسطردة

الطريقة :-

❋ يحمر البصل حتى يصفر بدون زيت ونضع عليه الماء أو الشوربة ثم الخيار المخلل والمسطردة .

ثم يتبل اللحم بالملح والفلفل ثم نضع البصل وذلك بعد دهن اللحم بالمسطردة ثم نضع الخيار المخلل ثم تلف باللحم ثم تربط بخلة ثم تلف فى الدقيق والبودر ثم تحمر وتقدم مع صلصة مشروم .

كيفية عمل الستيك المنوع محمر الوجه

١- تقطع اللحوم وتساوى وتجهز القطع الستيك حسب المطلوب بحيث تكون جاهزة للطهى

٢- يوضع اللحم فى الزيت ثم يترك الزائد يتساقط .

٣- توضع الستيك على جريلة أو جهاز التحمير سابق التسخين.

٤- عندما تصل الستيك إلى ١/٤ مرحلة الطهى تميل ٦٠ْ بالنسبة لقضبان الجريلة .

٥- عندما تصل الستيك إلى ١/٢ مرحلة الطهى تقلب على الوجه الآخر ليتم الطهى لدرجة التسوية المطلوبة .

٦- يرفع اللحم من على النار ويقدم فى الحال فى طبق التقديم الساخن .

٧- يقدم الصوص بجانب طبق التقديم . أو يقدم على حدة لا يغطى الستيك تماماً بالصوص .

البفتيك المحمر (٣)

المقادير :-

١/٢ ك بفتيك أحمر ، عصير ليمون - عصير بصل - بهارات - سمن - ملح -فلفل - خضر سوتيه .

الطريقة :

تفرد قطع البفتيك وتوضع فى طاسة بعد أن تدهن كل قطعة بفتيك من وجهها بالسمن وترفع على النار وتقلب على نار متوسطة ثم يضاف الملح والفلفل والليمون والبصل والماء ، كلما شربت الماء وضع لها قليل منه حتى تنضج وتغرف وتقدم مع الخضر

شرائح لحم بالبيض

المقادير :-

١/٢ ك لحم مفروم - عصير بصلة مفرومة - ملح وفلفل - بيضة نية - بقسماط ملعقتين - ٣ بيضة مسلوقة - ورق زبدة - دوبارة (من محل العطارة) ك لحم (عمود من اللحم)

الطريقة :

١- يشق عرق اللحم نصفين أو يفتح من الداخل بالمسن حتى تصبح كالإسطوانة.

٢- يقشر البيض ويوضع فى دقيق بالملح والفلفل ثم يضاف اللحم المفروم مع عصير البصلة والملح والفلفل والبقسماط والبيضة ويعجن ثم يوضع خليط اللحم المفروم والبيض المسلوق داخل عرق اللحم .

٣- يوضع على الورق الشفاف ويلف اللحم ويقفل من أعلى وأسفل .

٤- يوضع في صينية مدهونة بالسمن في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة تقريبا مع إضافة ماء أو تطهي على البخار . تترك لتبرد ٣ ساعات في الفريزر ثم تقطع شرائح وتقدم

- يمكن حشوها خضار بدلاً من اللحم والبيض .

. تقدم باردة .

بطاطس بيوريه باللحم المفروم.

المقادير :

١/٢ ك بطاطس مسلوقة - ١/٤ كيلو لبن - ٢م.كبيرة زبد - ملح - فلفل .

الطريقة :

تقشر البطاطس وتهرس ، يضاف إليها اللبن المغلى والزبد وتتبل بالملح والفلفل وتقلب جيداً حتى تمتزج ، تستعمل فى تجميل طبق الكبدة المشوية .

- يمكن إضافة البيض على الخليط ووضع عصاج بين طبقتين من البيوريه وتخبز فى الفرن أو تحمر فى السمن

كفتة البطاطس

المقادير :-

١/٢ ك بطاطس مسلوقة ومبشورة - ١/٢ كوب زيت - ٢م . زبدة ، ملح ، فلفل ، بقسماط، بيضة ، لحم مفروم.

الطريقة :

يقلب الخليط ثم يتبل بالبقسماط ويحمر .

- يتم فرمها البطاطس المسلوقة جيداً ووضع بيضة وملح وفلفل عليها ثم تغطى بها كور أو أصابع اللحم المفروم بعد طهيها وتحمر بالبقسماط

بطاطس محشوة

المقادير :

١/٢ ك بطاطس مستديرة - مقدار من العصاج بالطماطم - ٢م. سمن كوب عصير طماطم - كوب ماء - ملح.

الطريقة :

تقشر البطاطس وتقور وتملح ثم تشطف وتجفف ، تشوح البطاطس فى السمن ٥ ق وتنشل ، تحشى بالعصاج وترص فى صينية ويضاف إليها الماء وعصير الطماطم والسمن المتخلف من التحمير ، تترك على النار حتى تغلى ثم تخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

همبرجر

المقادير :

تسلق ثم تفرم ٢/١ ك فراخ - بصلة مفرومة - ٣م زيت - ٤/١ كوب نشا - بيضة - بهارات وقرفة . فلفل وكزبرة - ٤/١ م .ملح

الطريقة

توضع البهارات مع البصل والبيض والنشا ، تضاف٣م. زيت وتقلب ثم يوضع اللحم ويقلب ثم توضع فى الثلاجة لمدة ٢ ساعة ثم تخرج وتشكل وتفرد على ورق زبدة ويغطى به أيضاً وتقلى فى الزيت .

همبرجر الضأن

المقادير

٢/١ ك لحم ضأن مفروم - بصلتان مبشورتان - سمسم محمص - ملح ، فلفل ، بهارات وقرفة ، ٢م . زبد نباتى - خضروات متنوعة مسلوقة على البخار

الطريقة

يخلط اللحم بالبصل المبشور والسمسم المحمص ثم يتبل ويترك فى الثلاجة بعد تغطيته بكيس بلاستيك لمدة ٤ ساعات ثم يجهز بأن يشكل على شكل أقراص مستديرة ثم ينثر عليه السمسم المتبقى .

يحمر الهامبورجر (الأقراص المستديرة) فى الزبد حتى يصبح لونها بنياً ، ثم يضاف كوب ماء ويترك حتى يتم نضجه تماماً ، تسلق الخضروات على البخار (بسلة ، جزر، فاصوليا خضراء وبطاطس مقطعة قطع صغيرة) وبعد سلقها وتصفيتها ، تقلى فى الزبد وتتبل بالملح ، ويقدم الهمبرجر مع الخضر السوتية .



كستليته مشوية

المقادير :

ك كستليتة (لحم ريش)، بصلة مفرية ، ملح وفلفل ، ٢م . زبد أوزيت ٢م . عصير طماطم

الطريقة :

❊ تقطع الكستليتة وتنقع فى عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعتين على الأقل ثم تشوى على الشواية وتسقى أثناء نضجها بالعصير الذى نقعت فيه حتى تنضج ثم ترص فى طبق التقديم .

اللحم الملفوف فى ورق بالفرن

المقادير :-

ك لحم ، ملح وفلفل ، ٢م. سمن ، ٢بصلة مقطعة حلقات ، جوزة طيب ، ورق ألومنيوم .

الطريقة :

❊ يقطع اللحم قطعاً متساوية ويدعك البصل بالملح والفلفل ، يخلط اللحم بالبصل والسمن والبهارات وجوزة الطيب ثم يفرد الورق ويوضع اللحم ويلف جيداً بحيث لا يتسرب منه سوائل أثناء النضج يوضع فى الفرن لمدة ساعة ونصف أوساعتين ويقدم ساخناً .

شاورما اللحم

المقادير :-

لحم فخذ مقطع شرائح ناعمة ورفيعة ، زيت نباتى للنقع ، خل أحمر أو ليمون إذاكان لحم دجاج - بهارات - خضرة - كرات - جزر - بصل - كرفس - فلفل أخضر - ٢عود قرفة - البهار الأبيض - مسكتة - قرنفل يوزع على البصلة - كمون - ينسون .

الطريقة :

❊ تخلط البهارات الناعمة مع اللحم ثم توضع السوائل و البهارات والخضرة وتوضع فى الثلاجة ٢ يوم أو ثلاثة .ممكن وضعها مع السوائل دون المطيبات .

-توضع البهارات على النار دون طحن وتحمر، تترك لتبرد ثم توضع على خلطة النقع ثم تضاف القرفة ، يقطع البصل ٤ قطع وبه القرنفل والكرات والجزر إلى شرائح والجزر ويوزع على الخلطة وتحرك كل يوم ، تنشل بالفرن أو المقلاة مع ثوم وزيت وعصير ليمون أو خل.

دوائر اللحم

المقادير :-

٢ بيضة -٢٠٠ جم دقيق - لبن - رشة بهار أبيض - ملح -خل - جبن مبشور .

الحشوة : - زيت - بصل ١/٢ كوب - لحم - ثوم (٢فص) - خضار - زعتر - فلفل أبيض - فلفل أحمر .

الصلصة :- ك طماطم - فلفل أحمر - كركم - خل -ملح -فلفل .

(ملحوظة) :- (الطماطم يجب أن تكون مقشرة ومنزوع منها البذور ومفرومة فى الخلاط مع إضافة الكركم والملح والخل والفلفل الأحمر أثناء الخلط) .

الطريقة :-

يوضع اللبن ويضاف عليه الدقيق ثم البيض مع التقليب ثم يوضع الفلفل الأبيض والملح ونصف ملعقة صغيرة خل أبيض ، ثم تحرك العجينة حتى تصير متماسكة ثم تصفى فى منخل . ثم تترك ، ثم يوضع جزء منها على المقلاة وتوضع على النار على هيئة دائرة فى المقلاة وتقلب.

الحشوة :- يوضع الزيت و البصل و الثوم و الملح ثم اللحم المفروم ثم الخضروات (بطاطس - جزر - فلفل أخضر مكعبات صغيرة) ثم تترك ٢٠ ق حتى تستوى ثم البهارات والملح .

- تحشى الدوائر وتلف وتوضع آخر لفة على قعر الصينية ثم ترش الصلصة و الجبنة ثم تدخل الفرن .(يمكن ستبدال الصلصة بصلصة باشمل)

فطيرة اللحم

المقادير :-

ك لحم مفروم - ٢/١ ك برغل - ٢ بصلة - ٢/١ م . بهار (فلفل حار وحلو وقرفة) - زيت - ملح - صنوبر .

الحشوة :-يوضع الزيت ثم البصل حتى يصفر ثم اللحم المفروم (٣٠٠ جم) والبهار«كمون - كزبرة - جوزة الطيب ، فلفل ،قرفة ، ملح وصنوبر»

الطريقة :

تدهن الصينية بالزيت ثم يوضع عليها جزء من العجينة بعد فردها بالنشابة ثم يضاف اللحم المفروم على العجينة مثل الخبز ثم توضع الطبقة الثانية من العجين ثم تبل اليد بالماء . ويضغط عليها حتى لا تلتصق باليد ويُعمل ثقب فى المنتصف حتى يتشرب الزيت دائرياً يرش على وجهها زيت ثم توضع فى الفرن .

ملحوظة :-

« وضع نقطة ثلج وماء مع اللحم أثناء العجن يجعلها تتماسك وتعطى لوناً ذهبياً » .

• يمكن الاستعاضة عن العجينة بعجينة الجلاش ويمكن حشوها بالخضار والجبن وتقص أطراف الجلاش الخارجة عن الصينية وتلف إلى أن تصل إلى طرف الصينية ثم توضع فى الفرن .

شرائح لحم الماعز

المقادير :-

١ ١/٢ ك لحم ماعز- علبة صلصة صغيرة - زبدة - ثوم - فلفل أحمر - ١٢ حبة طماطم صغيرة - ٤ بصلات .

الطريقة :

يغسل اللحم ويملح ويضاف الفلفل الأحمر ثم يوضع فى طاجن الفرن ويرش بالزيت ويدخل الفرن لمدة ٣٥ ق ، تؤخذ الصلصة مع الثوم والزبد والملح والفلفل وتضرب بالخلاط ثم تقطع الطماطم إلى نصفين وتغلى مع الزيت ، ثم يحمر البصل ويضاف خليط الصلصة إلى اللحم بعد نضجه ثم يدخل الفرن بعد ذلك مدة عشر دقائق ثم توضع اللحم فى طبق ويرص حولها الطماطم والبصل المحمر مع إضافة الكريمة الطازجة ثم تدخل الفرن لمدة عشر دقائق وتقدم ساخنة

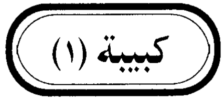
شرائح اللحم والصلصة

المقادير :-

١/٢ ك لحم متبل شرائح رفيعة - ٥ فص ثوم - شرائح حبق طازج مفروم - زعتر برى - زعتر عادى - جزر مبشور - ٢كوب طماطم مقشرة ومقطعة - بهارات مشكلة - معجون طماطم - فلفل أحمر - كوب زيت نباتى - ملح .

الطريقة :-

يتبل اللحم بجزء من البهارات ثم يحمر ثم يوضع باقى الزيت ليحمر فيه الثوم والجزر ثم توضع صلصة الطماطم والطماطم المفرومة ثم يضاف الزعتر والحبق والفلفل الأحمر . ينقل اللحم على الصلصة ويترك ربع ساعة على النار ثم يقدم .



كبيبة (١)

المقادير :-

لحم مفروم - بصل - خضرة - ثوم - بيض - ١/٤ رغيف منقوع فى ماء - ملعقة . ك باشمل - برغل .

الطريقة :

يخلط اللحم مع البصل المفروم والخضرة والثوم والبيض والخبز والباشمل ثم يضاف البرغل بعد نقعه عدة ساعات على جزء من اللحم ، يكور الجزء الباقى كور صغيرة ثم يلف عليها دائرياً اللحم بالبرغل تسلق على البخار ثم توضع فى البيض والبقسماط وتحمر أو تحمر دون سلق

طريقة أخرى للكبيبة

المقادير :

ك لحم مفروم - ك برغل - فلفل - ملح -دهن -بصل -حبهان -قرنفل -زنجبيل

الطريقة :-

ينقع البرغل عدة ساعات أو قبلها بيوم ثم يؤخذ ةجزء من اللحم ويوضع عليه البرغل ، يفرم فى المفرمة ويعجن الخليط جيداً يضاف البهارات ثم تمسح اليد بالماء ويكور الخليط ثم يضعط عليه من النصف وتلف دائرياً وتحشى ثم تبل اليد بالماء وتكور وتوضع على الشواية

الحشوات : تحشى بالدهن المضاف إليه البصل المفروم الناعم والبهارات .

❖ يمكن عجن خليط البرغل واللحم بالماء لتلين العجينة ثم تحشى بالعصاج وتلف على هيئة أصابع وتحمر .

❖ يمكن وضع لبن مضاف إليه خليط من الدقيق والماء ويترك على النار ليغلى ثم توضع فيه الكبيبة وتترك لتغلى ١٠ق ثم تنشل وتقدم .

❖ يمكن عمل كبيبة فى صينية وذلك بعمل عصاج أي بتحمير البصل ثم إضافة اللحم عليه والبهار ، يضاف الصنوبر ويترك لينضج ثم تفرد طبقة من خليط البرغل باللحم ، توضع عليها طبقة من العصاج ثم طبقة أخرى من الخليط ثم تدهن بالزيت وتوضع بالفرن .

عيش باللحم «الحواوشى»

المقادير :

١/٢ ك لحم مفروم معصج - ك دقيق - ٢كوب لبن - بعض البطاطس المبشورة - جـــزر مبشور - كسبرة خضراء مفرومة - خميرة صغيرة مثل البندقة .

الطريقة :

ينخل الدقيق ثم يوضع عليه الملح يضاف اللبن (رائب أو حليب دافىء) وعليه الخميرة ويخلط جيداً ، تضاف ملعقتين سمن على الخليط أو زيت دون قدح أو تسخين ويعجن الخليط جيداً ، يترك ليتخمر ثم يقطع دوائر صغيرة ، يترك ليستريح قليلاً . ثم يفرد الرغيف ويوضع الحشو على جزء منه ثم يغطى بنصف الرغيف ذاته ثم يشك بالشوكة حتى لا يرتفع ، يدهن وجهه بماء ثم يوضع فى الفرن .

الحشو : يقطع البصل صغيراً وتبشر البطاطس والخضرة والجزر ، ثم يشوح جميعاً فى السمن أو الزيت ثم يضاف اللحم المفروم ويترك لينضج.

طريقة أخرى : -

يمكن إضافة دقيق الذرة إلى الدقيق وإستبدال اللبن بالماء والاستغناء عن السمن كما أن الحشو يقتصر على البصل واللحم فقط .

- يفضل بعد إخراجه من الفرن مسح وجهه بالماء .

ضفائر اللحم

المقادير :-

$1\frac{1}{2}$ ك لحم شرائح طويلة - ٢ بصلة - ١٠ عود كرات - م. ملح - كوب كرفس . م.زعفران - م. عصير ليمون - م. كزبرة ٢م. زيت - م. فلفل أسود .

الطريقة :-

* تلف شرائح ، كل شريحتين على هيئة ضفيرة ، توضع الصينية بها شرائح بصل وكرات وكرفس ثم اللحم ثم الزعفران وعصير الليمون وتوضع فى الفرن إلى أن تنضج .

ملحوظة ١- يمكن إضافة ماء إذا احتاج الأمر .

٢- يوضع الفلفل والملح والكزبرة البودرة على البصل ويقلب فيها اللحم .

تارت اللحم

المقادير :-

عجينة - زيت - سمن - ملح - فلفل - زعتر - فراخ مسلوقة ،ومقطعة - كبد وقوانص أو هودوج أولحم - صلصة باشمل مشروم (عيش غراب) - بصلة - دقيق للعجينة

العجينة تتكون من :- بيض - م. ملح - $\frac{1}{2}$ كوب لبن - م خميرة - م كبيرة زبدة - $\frac{1}{2}$ م. زعتر - $\frac{1}{4}$ كيلو دقيق تترك لتخمر .

الطريقة :-

* يرش الدقيق ثم توضع عليه العجينة وتفرد بالنشابة بحيث لا تكون رفيعة ولا سميكة وتدهن الصينية زيت ويوضع عليها زيت خفيف ثم توضع فى القالب وبالنشابة تقطع على حجم الإناء بحيث تغطى الصينية من الجوانب أيضاً ثم تثقب بالشوكة من القاع وتترك قليلاً .

(الحشوة والصلصة) :-

* يقطع البصل ويحمر فى طاسة بها سمن ثم الدجاج وتشوح ثم الهودج أو الكبد و التوابل و المشروم ثم توضع صلصة الباشمل ثم جبن رومى مبشور على الوجه ويرش زعتر و زيت على الوجه ثم تدخل الفرن وتقدم مع سلطة وشوربة بالجزر .

فطائر السمبوسك

المقادير :

بصل رفيع - ملح - فلفل - حبهان - زنجبيل - فلفل أسود - خضار مشكل (فاصوليا خضراء - بطاطس مكعبات صغيرة - لحم مفروم أو سمك أو جمبرى) .

مقادير العجينة :-

$1\frac{1}{2}$ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - $\frac{1}{2}$ كوب ماء .

الطريقة :

* يضرب خليط العجين بالمضرب ويضاف عليه قليل من الملح وتترك لتستريح ثم تقطع دوائر ، تفرد بالنشابة ويوضع الحشو ، تدهن بالبيض ثم تقفل مثل القطايف وتحمر فى الزيت . تقدم مع صلصة باردة أو ساخنة .

ملحوظة :- يمكن حشوها تمر أو مكسرات وسكر وتحمر .



الكبدة المشوية

المقادير :

شرائح الكبدة - ملح - فلفل - عصير بصلة - عصير ليمون .

التقديم : بقدونس - ليمون - بطاطس محمرة .

الطريقة :

* تقطع الكبدة شرائح سمك ٣/٤ سم ثم تشطف بماء بارد تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل (يستغنى عن التتبيل فى حالة المرضى والأطفال ويكتفى بالملح وعصير الليمون) وتشوى على الفحم أو شواية الفرن أو على النار وقد تشوى بالطريقة الآتية وهى المفضلة :-

- تدهن الصاجة أو الطاسة بالسمن دهناً خفيفاً جداً وتوضع على النار حتى تسخن تماماً تتبل الكبدة من مواد التتبيل وتوضع فى الطاسة الساخنة ثم تقلب شرائح الكبد على الجهة الأخرى لمدة ٥ق على الأكثر وتقدم ساخنة .

طريقة أخرى :

* توضع الكبدة بعد سلقها فى ماء مغلى به ثوم وجزر وحبهان وورق لورا وكرفس فى بصل بعد تحميره مضافاً إليه الفلفل الأخضر والثوم والبهار وتترك لتنضج (يمكن نقعها أولاً فى زيت وليمون وثوم ثم سلقها) .

كوارع مسلوقة

المقادير :-

كوارع نظيفة - بصلة - رأس ثوم - كزبرة خضراء مضرية - ملح - فلفل - م.ك سمن - حبهان - قرنفل - ورق لورا .

الطريقة :

* تغسل جيداً ثم توضع فى ماء مغلى ويوضع البصل والملح والفلفل والقرنفل واللورا والحبهان تترك لتطهى وتنضج جيداً ثم تقطع الكزبرة الخضراء ويقشر الثوم ويحمر فى السمن ثم يوضع على المرقة ، تقدم مع أرز أو فتة .

ملحوظة : تنظف الكوارع بنزع الشعر وكسر الحوافر ووضعها فى ماء مغلى مدة ١/٤ ساعة ثم تشطف بالماء البارد .

كوارع بالصلصة

المقادير

كوارع منظفة ومغسولة ومسلوقة - بصلة مبشورة - كوب عصير - ٢كوب خلاصة الكوارع - م.ك سمن م.ك خل - ٥فص ثوم مدقوق .

الطريقة :-

يقدح السمن ويحمر فيه البصل والثوم وتقلب حتى تصفر لونها فيضاف عصير الطماطم ويترك حتى يجف الماء .

يضاف الخل وخلاصة الكوارع وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلي ينزع لحم الكوارع ويقطع قطع صغيرة ثم تضاف إلى الدمعة وتهدأ الحرارة مدة ساعة وتقدم .

أرنب محمر باللبن والبيض

المقادير :-

أرنب متوسط الحجم - ٢.ملعقة كبيرة دقيق - ملح - فلفل - كوب حليب - ٢ بيضة - زيت للتحمير - ٢م .سمن - ٢بصلة صغيرة - حبهان -مستكة

الطريقة :

* يجهز الأرنب ويقطع ويسلق فى ماء مغلى مملح يضاف إليه حبهان ومستكة وبصلة ثم ينشل من المرق ويقلب فى الدقيق وتغمس قطع اللحم فى مزيج البيض واللبن والدقيق ثم يحمر فى زيت ويقدم .

الديك الرومى

المقادير :-

ديك رومى - عصاج - ملح - فلفل - حبهان - مستكى - ٢ بصلة .

الطريقة :

* يغسل الديك الرومى جيداً ثم يوضع فى ماء مغلى ويضاف إليه الحبهان والمستكة والبصل إلى أن يسلق نصف سلق ثم يحشى بالعصاج ويدهن ويزج فى الفرن مع قليل من المرق حتى يكتمل نضجه ويقدم .

- يمكن حشوه كبد وقوانص محمرة مضافاً إليها خبز محمر وبصل مفروم وثوم وبقدونس محمر بدلاً من العصاج ، كما يمكن حشوه لسان عصفور مسلوق .

المخ البانيه

المقادير :-

مخ عجل - بصلة صغيرة - خل - ٢م. دقيق - م. سمن - ٢م . ماء فاتر - بيضة ملح - سمن للتحمير - بقسماط .

الطريقة :

✲ تزال الطبقة الرقيقة من على المخ باحتراس ويغسل جيداً (بغمره فى الماء عدة مرات باحتراس شديد ثم يوضع فى إناء مع البصلة المقطعة والخل والماء الفاتر مدة ١٠ ق ثم يصفى ويبرد ويقطع قطع مستطيلة ،و يغمس فى قليل من الدقيق المتبل بالفلفل والبهار ثم يوضع فى البيض المربوب ويغطى بالبقسماط ويحمر فى السمن المقدوح ويصفى ويقدم .

✲ **ملحوظة :-** يمكن تنظيف الكلاوى بنزع القشرة الخارجية ثم توضع فى ماء مغلى بضع دقائق ثم تنشل وتجفف وتقطع نصفين .

كرشة بالدمعة

المقادير :

كرشة مقطعة - بصلة مفرومة - ملح - سمن - ثوم مفروم - فلفل - كمون كوب عصير طماطم - م. حمص .

الطريقة :

✲ توضع الكرشة فى ماء مغلى وتكحت الطبقة الغامقة منها ثم تغسل جيداً تم تقطع قطع متوسطة وتسلق فى ماء وبصل ثم تنشل ، تحمر البصلة فى السمن ، ثم الثوم والحمص المنقوع ويقلب ، تضاف الطماطم وتترك حتى تسبك ثم يضاف الماء ويوضع الملح والفلفل ويترك ليغلى ثم توضع الكرشة المسلوقة وتهدأ النار حتى تنضج وتقدم .

المنبار المحشو

المقادير :-

٣ فوارغ - بصلة مبشورة - كوب وربع أرز - ٢م.ك سمن - ربع ك لحم مفروم - ملح وفلفل ومستكة . حزمة بقدونس - ثمرتين كبيرتين طماطم مقطعة

يحشى المنبار خفيفاً لا يملا فلإصبع يحشى نصفه .

الطريقة:

✲ يزال الدهن من الفوارغ وتغسل وتقلب ثم تفرك بالملح والسكين والدقيق جيداً وتشطف ثم تغسل جيداً .

- تقلب مرة أخرى لتعود إلى وضعها الطبيعى .
- يغسل الأرز ويضاف إليه اللحم والسمن والبصل والبقدونس والطماطم وتتبل جيداً
- يوزع الحشو داخل الفوارغ بالتساوى وتخاط الفتحات .

- يربط المنبار على المسافات حوالى ١٠ سم وممكن عدم ربطه .
- يخرم المنبار جيداً فى جميع الإتجاهات بواسطة إبرة كبيرة .
- يوضع إناء مناسب به ماء على النار حتى تغلى تماماً ثم يوضع المنبار وينزع الريم وتوضع المستكة .
- ينشل المنبار ويصفى ويحمر فى السمن وتصفى الشوربة ويقدم . .

طريقة عمل السجق

المقادير :-

ك لحم ضأن من الفخذ ، ١/٤ ك لية مقطعة قطع صغيرة . كسبرة مدقوقة ١/٢ فنجان خل ، أمعاء (كرشة) ضأن متوسطة ، قليل من البهار والملح .

الطريقة :

يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها فى طرف صنبور الماء ثم يفتح فيساعد اندفاع الماء إلى قلب الأمعاء. ثم توضع فى مصفاه وترش بالماء وتدعك بخفة للتخلص من المادة المخاطية ثم تشطف جيداً وتغسل بالدقيق والملح والصابون حتى تنظف تماماً ويشطف جيداً ثم يقلب ثانية ويعاد تنظيفه . يفرم اللحم وتوضع معه الكسبرة والخل ويتبل بالملح والبهار ثم تحشى الأمعاء بهذا الخليط باستعمال قمع خاص بذلك ، يضغط باليد على الأمعاء المحشوة على أبعاد متساوية قدرها ٨، ١٠ سم لعمل فراغ بدون حشو ثم يؤتى بقطعتين من الأمعاء المحشوة ويلف الجزء الخالى من الحشو على بعضه لتكوين حلقة أشبه بالسلسلة وتكرر العملية . ثم يعلق السجق فى مكان متجدد الهواء حتى يجف من ٦ : ١٢ ساعة ثم يلف ويحفظ فى ثلاجة .

ملحوظة : لا يترك فترة طويلة .

الفصل الثالث

إعداد الطيور للطهى

- فى حالة الطيور المذبوحة الطازجة يقطع المنقار وطرف الجناح . تشق الرقبة من الخلف وتنزع الحويصلة والقصبة الهوائية وتقطع الرقبة .

- يشق طولياً من الظهر وتخرج جميع الأحشاء أو تعمل فتحة على المخرج بحوالى ٢سم وتنزع منها الأحشاء الداخلية تنزع المرارة من جميع الطيور عدا الحمام ليس له مرارة ، يزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى وتقطع الأرجل .

- تغسل جيداً بالماء البارد ، ثم تدعك من الداخل بالدقيق والملح للتخلص من الدم والزفارة ، ثم تشطف بالماء البارد

فى حالة الطيور المجمدة يجب إذابة الثلج منها قبل طهيها ثم تنظف وتغسل بنفس الطريقة .

الدجاج المسلوق

المقادير :-

دجاجة متوسطة، - بصلة متوسطة - ماء للسلق - مستكة ، حبهان -فلفل ، ملح .

الطريقة :

* يوضع الماء فى إناء مناسب ويغلى .

- تضاف الدجاجة بعد إعدادها للماء المغلى وتهدأ الحرارة بعد الغليان ويرفع الريم كلما ظهر .

- تضاف المستكة ، الحبهان ، الفلفل ، البصلة ، ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة ثم يضاف الملح ، وتترك حتى يتم نضجها ويعرف ذلك بسهولة قطع الجناح .

- ترفع الدجاجة من ماء السلق وترش بقليل من الملح والفلفل وتقدم ساخنة على بقدونس

- ممكن تقديم الدجاجة بعد تحميرها وذلك بأن تترك حتى تبرد ثم تحمر فى السمن أو الزيت ، وقد توضع فى صينية وتدهن بالسمن وتزج فى الفرن حتى تحمر وتقدم ساخنة

* يمكن نقع قطع الدجاج فى لبن رائب ثم تتبل بالدقيق والبهار ثم تحمر فى الزيت

الدجاج المسبك

المقادير :

دجـــاجة متوسـطة - ٤بصلات صغيـرة - ٣ جزرات صغيـــرة ملعقة كبيـــرة سمن أو زيت - ٥ وحدات بطاطس صغيـرة - ملح - فلفل - ورق لورا -٢/١ كوب ماء -م.ص صلصة طماطم حسب الرغبة

الطريقة :

* تقطع الدجاجة المعدة من ٤:٦ قطع وتغسل وتتبل بالملح والفلفل (يمكن طهى الدجاجة بدون تقطيع) .

- تغسل الخضر وتقشر وإذا كانت كبيرة تقطع قطع متوسطة . تشوح الدجاجة فى المادة الدهنية حتى تصفر وترفع وتوضع فى صينية ويوضع حولها الخضر .

- توضع الصينية على النار حتى تغلى ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ويراعى إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى تنضج الدجاجة والخضر . وتقدم ساخنة .

دجاج محمر

المقادير :

دجاجة صغيرة السن - ملح وفلفل - مادة دهنية للتحمير .

الطريقة :

- تقطع الدجاجة من ٦:٨ قطع وتدق القطع خفيفاً

- تغسل وتجفف فى ورق أبيض يمتص الماء ، وفوطة ، أو قطعة قماش نظيفة .

- تتبل بالملح والفلفل .، تغطى قطع الدجاج بأحد الأغلفة التالية :-

١- الدقيق المتبل :-

يوضع كوب دقيق مضاف إليه ملعقة صغيرة ملح ونصف ملعقة صغيرة فلفل فى طبق أ و ورقة أو كيس من الورق ، وتوضع وحدات الدجاج المقطعة وتهز جيداً حتى تغلف بالدقيق المتبل ، ترفع من الدقيق وتترك لمدة ١٠ ق لتجف قليلاً .

٢- البيض والبقسماط

- توضع قطع الدجاج فى الدقيق ثم تغمس فى البيض المخفوق والمتبل بالملح والفلفل والمضاف إليه ملعقة زيت صغيرة ، ثم توضع فى البقسماط وتترك حوالى ١٠ ق حتى يجف ويتماسك الغطاء .

- يتم التحمير فى الزيت الساخن ، أو فى خليط من الزيت والسمن تحميراً بسيطاً حتى يحمر السطح السفلى وتقلب لتحمير السطح الآخر ، ثم ترفع من المادة الدهنية وتقدم ساخنة مع بطاطس شبس ، أو مع مقدونس .

. يمكن رص وحدات الدجاج المغطاه فى سلة التحمير الغزير وتوضع المادة الدهنية الساخنة وتهدأ الحرارة حتى تحمر القطع وتنضج من الداخل ، ثم ترفع حتى تتخلص من المادة الدهنية الزائدة وتقدم ساخنة .

شى الطيور

الشى هو انضاج الطيـور بتعريضـها للحرارة المبـاشرة . ويتم الشى بعدة طرق . إمـا على الموقد أو فى شواية الفرن أو فى شواية الفحم أوالكهرباء .

دجاج مشوى

المقادير :

دجاجة متوسطة .

زيت - عصير بصلة - عصير ليمون وملح وفلفل .

الطريقة:

* تفتح الدجاجة المعدة من الظهر وتقطع نصفين وتدق خفيفاً يخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل معاً ويتبل به الدجاجة لمدة ٢/١ ساعة .

- تشوى بأحد طرق الشى السابقة وفقاً للإمكانات المتاحة بحيث يكون السطح المحتوى على الجلد لأعلى أولاً ويترك حتى يحمر السطح الآخر ، حتى تنضج

- لاختبار النضج تغرس طرف السكين فى الدجاجة فإذا خرج سائل لونه أحمر دل ذلك على عدم تمام النضج وتترك بضع دقائق أخرى ثم تقدم ساخنة والطيور المشوية سهلة الهضم ولذيذة الطعم ومرتفعة فى القيمة الغذائية .

- يمكن شى الدجاجة بأن تحشى وتتبل بالبصل والبهار وتوضع زجاجة مياه غازية مملوءة ماء داخل الدجاجة ثم توضع على صينية وتدخل فرن البوتاجاز إلى أن تطهى وتقدم .

- يمكن حشو الدجاجة بالأرز والكبد وذلك بتحمير البصل والكبد ثم إضافة الأرز المغسول والبهار والكركم والماء ويترك ليطهى ثم تخاط بالخلة والخيط وتلف فى ورق ألومنيوم وتوضع فى الفرن مدة ساعة ونصف ثم يفك الخيط وتقدم .

* **ملحوظة ممكن عمل الصلصة البيضاء** :- ملعقة كبيرة سمن - ٣ ملاعق دقيق - ٤/٣ كوب لبن - ملح - فلفل .

دجاج مشوى (٢)

المقادير :

زوج من الدجاج صغير السن - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح - فلفل - عصير بصلة كبيرة - خل - ورق لورى - بهارات .

(١) الطريقة :

تنظف الدجاجة وتشق من الظهر وينزع عظم الظهر والضلوع تدق قليلاً وتشطف

- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك مدة ساعة، تدهن بالسمن وتشوى على الفحم مع التقليب المستمر (يمكن تشوى سليمة أو تقطع أجزاء وتشك فى أسياخ). ترص فى طبق وتقدم .

(٢) الطريقة :

توضع الدجاجة كاملة أو مقطعة فى وعاء بعد غسلها وتتبيلها من الخارج والداخل ، ثم تترك ١/٤ ساعة ثم تسلق دون إضافة ماء يكفى البصل والفلفل ثم بعد أن تنضج توضع فى الفرن ويمكن دهن وجهها بالخل وعصير الطماطم والسمن والماء

(٣) الطريقة :

تتبل قطع الدجاج مسلوقة بالبصل وعصير الليمون وتترك ١/٤ ساعة ، تغطى كل قطعة بالبيض والبقسماط وتقلى بالسمن والزيت ، توضع مقاطع الدجاج فى طبق وتجمل محمرة بالبقدونس

- يمكن بشر بطاطس وشرائح وتوضع فى قاع الإناء عند الشى .

دجاج متبل

المقادير :-

ك دجاج (عدد دجاجة) - بصلة - ٢طماطم - ٤ فص ثوم - م.ك بهار م.ص زنجبيل - فلفل أخضر - بهار - ١/٤م. بقدونس - كزبرة خضراء -١/٤خل كوب -١/٤ كاتشب - ليمون -٢م .ص ملح - ورق ألومنيوم

الطريقة :-

يوضع الفلفل ببذره والليمون بقشره - البقدونس والكزبرة والزنجبيل وبصلة وفصوص الثوم وملعقة بهار كبيرة و٢ملعقة صغيرة ملح ، وملعقة كبيرة كاتشب وربع كوب خل ويضرب جميعه بالخلاط ، ثم ينظف الدجاج وينشل منه الجلد بمقص المطبخ وذلك بقص عظمة الصدر ثم تقلب ويشد الجلد ثم توزع الخلطة وتترك بعد تتبيلها من الداخل والخارج فى الثلاجة مدة ساعة أو قبلها بليلة وذلك بعد تغليفها بالنايلون .. توضع الدجاجة على الشبكة فى الفرن وتحتها صينية مغطاة بورق الومنيوم ممكن وضع بطاطس ورأس ثوم كاملة وتقسم نصفين وطماطم وفلفل أو توضع فى الصينية وتدخل الفرن ويستبدل الجلد برشها زيت ثم تترك ٤٥ ق إلى أن تحمر وتقدم.

طبق دجاج مخلى

الطريقة :-

❊ يوضع ٤ صدور أو ٤ أجزاء دجاجة مخلية فى صاج دون دهنه ثم يوضع على كل ربع ٣ شرائح (شريحة بطاطس، شريحة بصل ، شريحة طماطم) ثم قطعة جبن اسطامبولى ابيض وفلفل أسمر ثم يضاف كوب مرقة ثم يدخل الفرن .

- طريقة أخرى : يقطع الدجاج المخلى إلى شرائح ثم يوضع فى خليط (دقيق وبودر وبهار وفلفل أسود وملح وفلفل حلو) ثم ينشل ويوضع فى خليط البيض واللبن) ثم ينشل ويوضع فى الدقيق مرة أخرى ثم يحمر فى الزيت ويقدم . يمكن عمله ساندوتشات للأطفال .

كفتة الدجاج

المقادير :-

دجاجة مسلوقة - ١/٢ كوب صلصة بيضاء متوسطة السمك - صفار بيضة - ملح -فلفل- دقيق- ٢بيضة مخفوقة - بقسماط -سمن غزير للتحمير .

الطريقة :-

❊ تخلى الدجاجة من العظم وتفرى ناعماً ويضاف إليها الصلصة البيضاء وصفار البيضة والملح والفلفل وتعجن ، تشكل دوائر وتغطى بالدقيق ثم البيض ثم البقسماط وتقلى فى السمن حتى يحمر لونها ، ترص فى طبق وتقدم وهى ساخنة .

أصابع الدجاج

المقادير :

١/٢ دجاجة مسلوقة ومفرية - ٢م.ك بقدونس مفري - ٢ثمرة كبيرة طماطم حمراء - صلصة بيضاء - ملح -فلفل -بيض بقسماط - سمن للتحمير .

الطريقة :-

❊ تقشر الطماطم وتزول البذور وتفرى - يقدح السمن ويحمر فيه الدقيق حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن ويقلب بسرعة حتى يغلظ قوامه ثم يضاف إليها الطماطم المفرية وترفع بعيداً عن النار . يخلط اللحم بالبقدونس ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إلى خليط الطماطم ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد .

- تغمر اليد بالدقيق وتؤخذ ملعقة من الخليط وتشكل أصابع وتغمس فى البيض ثم البقسماط وتحمر فى السمن مع التقليب حتى يحمر لونها فتنشل على ورقة . ترص فى طبق وتجمل بالبقدونس المفرى والبطاطس المحمرة .

حمام محشو بالفريك

المقادير :-

زوج زغاليل - ٢م.ك سمن- ملح - مستكة - بصلة - سليمة .

الحشو :- ١/٢كوب فريك - بصلة صغيرة مبشورة - م.ك سمن قونصةوكبدة الزغاليل مقطعة- ملح - فلفل.

حشو آخر :- بصلة مبشورة - قونصة وكبدة الزغاليل مقطعة - ملح - فلفل م .ك سمن - أرز ١/٢كوب .

الطريقة :

تشطف الزغاليل وتتبل بالملح والفلفل من الداخل ، ينقى الفريك ويغسل ويسلق نصف سلق . يصفى الفريك ويترك حتى يبرد ثم يضاف إليه الكبد والقوانص والبصلة والسمن وتتبل بالملح والفلفل (يمكن تحميرهم فى السمن) وتحشى الزغاليل ثم تخاط الفتحات

- تسلق فى ماء مضاف إليه ملح ، مستكة ، بصلة ، السمن ، ويترك على النار ، حتى تنضج .
- تنشل الزغاليل وتصفى وتحمر فى السمن وتقدم .

- يمكن فتح الزغاليل واخراج الحصلة وترك الرقبة بالجلد دون قطع ، تشوح الكبد والقوانص والبصلة والأرز المغسول ثم يضاف ٣م. ماء حتى ينضج الأرز ثم يحشى به .

طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

زوج زغاليل - ٣كوب أرز - بصلة كبيرة - ٢م.ك سمن - ٣كوب لبن- ملح - فلفل .

الطريقة :

يغسل الأرز وينقع ١٠ ق فى الماء ويصفى ، تقشر البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف إلى الأرز ويقلب تقطع الزغاليل وتتبل بالملح والفلفل. يدهن الطاجن بالسمن ويوضع ١/٢ مقدار الأرز ثم يرص الزغاليل ويوضع ١/٢ الأرز الآخر ، يغلى اللبن ويضاف الأرز ويخبز فى الفرن حتى ينضج ثم يغطى ويترك ١/٤ ساعة ثم يقدم

الحمام المحشى

المقادير :-

زوج زغاليل - ٢.م ك سمن - عصير ليمونة - عصير بصلة كبيرة -ملح - فلفل .

الطريقة :

تنظف الزغاليل وتشق طولياً من الظهر وتشطف وتصفى يخلط عصير البصلة والليمون والملح والفلفل وتتبل بها الزغاليل وتترك مدة ساعة ترص فى صينية وتدهن بالسمن وتوضع تحت الشواية فى الفرن وتقلب كل ٥ق وتدهن بالسمن حتى يتم النضج (يمكن شيها على الفحم على شبكة من السلك) وترص فى طبق وتقدم ساخنة مع بطاطس محمرة .

البط المحشو

المقادير :-

بطة - ١/٢ كوب سمن - ملح وفلفل .

الحشو :- **١/٢ رغيف أفرنجى مبلل ومعصور . بصلة صغيرة مبشورة م.ص بقدونس مفرى - كبدة وقونصة البطة مفرية - م.سمن - ملح - فلفل .**

الطريقة :

تنظف البطة وتشطف بالملح والفلفل من الداخل .

- تخلط مقادير الحشو جيداً .
- تحشى البطة بالخلطة وتخاط الفتحات وتربط الأرجل .
- تدهن الصينية بالسمن وتوضع فيها البطة وتغطى بالسمن وتخبز فى الفرن مدة ١/٤ ساعة . تخرج البطة وترش بالسمن المتخلف فى الصينية ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج مع رشها بالسمن المتخلف على فترات أثناء النضج ثم توضع فى طبق وحولها السمن

روستو البط

المقادير :-

بطة متوسطة - ٢جزرة - ٢م.ك سمن - ٢م. دقيق - ٢بصلة مفرومة - فلفل - ملح - ٢ثمرة طماطم .

الطريقة :

تجهز البطة وتغسل وتتبل وتدعك بالملح والفلفل وعصير البصل المفروم . ويقطع الجزر والطماطم إلى شرائح دائرية وترص فى صينية مدهونة سمن وتوضع فوقها البطة المتبلة وينثر فوقها قليل من السمن السايح وتوضع فى فرن معتدل الحرارة يضاف للبطة ماء ساخن وتترك حتى تحمر وتوضع فى طبق . يصفى السائل المتخلف ويضاف إلى مقلاه يحمر فيها الدقيق فى السمن مع التقليب حتى تتماسك وتصب هذه الصلصة على البطة .

عمل الكشك : يتكون بإضافة الدقيق إلى الزبادى ثم يقلب ثم يضاف إليه بهريز ساخن ويترك قليلاً ثم يرفع على النار حتى يغلى ، ويضاف عليه بصل مفروم محمر فى السمن .

طبق السمان بعصير الليمون

المقادير :

٦ طيور سمان - ٢/١ م.ص قشر ليمون - ٢/١ فنجان عصير ليمون ٦ ثمرة خوخ - ٢/١ فنجان زبدة - فنجان ماء - ٢/١ م. سكر - مكعب مرقة دجاج .

تتبيلة : - ٤/١ ك لحم عجل شرائح - ٢.م ص ثوم مفروم - بيضة مخفوقة - فنجان من فتات الخبز - ٢/١ فنجان جوز مدقوق - ١م.ص ورقة حصالبان (إكليل الجبل)

الطريقة :-

يُنظف السمان جيداً ويشق من البطن وتزال عظام القفص الصدرى باحتراس وتترك عظام الأرجل (الفخذ) والأجنحة وتتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم نضع ثمرة خوخ منزوع النوى فى وسط كل طائر سمان ويخاط .

- يرفع الزبد فى مقلاة على نار هادئة حتى يسيح ثم يضاف اليها قشر الليمون وعصيره ويترك على النار مع التقليب حتى تغلى ثم ترفع عن النار قليلاً

- يرص السمان فى صينية مدهونة بالزبد ثم يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣/٢ ساعة حتى ينضج ويسقى بعصير الليمون السابق ثم تنشل قطع السمان ويضاف الدقيق إلى السائل المتبقى عن الطهو ويقلب جيداً ويضاف إليه الماء ومكعب الدجاج والسكر ويرفع المزيج على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك قليلاً حتى يتكثف السائل فيرفع عن النار، تخلط محتويات خلطة التتبيل وتضاف إلى المزيج السابق ويقدم السمان على طبق ويسقى بعصير الليمون المتبل بخلطة الصلصة .

ملوخية بالأرانب

المقادير : -

٢/١ ك ملوخية - أرنب - ٤/١ رأس ثوم - بصلة - حبهان - مستكة- كزبرة جافة ناعمة - دقيق - سمن .

الطريقة :

يغسل الأرنب جيداً بالملح وينقع فى الماء ثم ينشل ويشوح البصل المبشور مع الحبهان والمستكة والسمن ثم يضاف الماء ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج . تقطف الملوخية بعد غسلها جيداً وتنشر على قطعة قماش نظيفة . ثم بعد أن تجف تخرط ناعماً . نضع كوب ونصف من الشوربة (المرقة)على النار حتى تغلى ثم تضاف الملوخية وتقلب حتى إذا بدأت فى الغليان يرفع الإناء من على النار ويغطى . يوضع الثوم المدقوق مع الكسبرة والسمن ويحمر ثم يوضع فوق الملوخية .

الفصل الرابع

الخضروات

البامية البورانى

المقادير :-

$^1/_2$ ك بامية - $^1/_4$ ك لحم مفروم -$^1/_4$ ك طماطم - بصلة صغيرة -ملح -فلفل وبهارات - سمن- فتات خبز ناعم .

الطريقة :-

* تقمع البامية وتقشر ثم تحمر فى السمن وتنشل وتوضع فى طبق ، تحمر البصلة ثم يضاف لها اللحم المفروم ويقلب فيها حتى يحمر ، ثم يدهن طاجن فخار بالسمن ويرص فيه طبقة بامية وأخرى من اللحم المفروم حتى تنتهى الكمية ثم يصب عصير الطماطم وتوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعتين ثم يرش فتات الخبز وباقى السمن فوقها وتترك فى الفرن عشر دقائق أخرى ثم تقدم .

البامية الويكة

المقادير :-

$^1/_4$ ك بامية ، ملح ، فلفل ، شطة، $^1/_4$ ك لحم مقطع مكعبات بصلة مفرومة صغيرة ، كوب عصير طماطم ، لتر ماء أو بهريز ، رأس ثوم ، ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - سمن .

الطريقة :

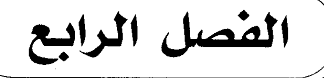
* تخرط البامية قطعاً صغيرة أو تدق إذا كانت جافة وتحمر فى السمن وترفع ويحمر البصل فى السمن ثم يضاف اللحم ويحمر ويضاف الماء أو البهريز على البصل واللحم ويتبل ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج مع التقليب ثم تضاف البامية وعصير الطماطم ويترك على النار حتى تنضج تعمل التقلية (ثوم ، كزبرة يحمران فى السمن) ثم ترش على الويكة ويغطى الإناء وتقدم ساخنة .

طريقة(٢) :

* تقمع وتغسل وتترك إلى أن يتم تسبيك الطماطم وإذاكانت كبيرة تقطع قطع صغيرة .

- يبشر البصل صغيراً ، والثوم وتشوح اللحم ثم تضاف الطماطم ثم تترك لتسبك ثم يضاف الماء ثم البامية ثم الدقة (كزبرة خضراء وثوم وسمن) بعد تحميرها ثم توضع على البامية بعد أن تطهى .

- تسبك الطماطم بدون لحم مكشوفة الغطاء ، أما باللحم تغطى لسرعة طهيها





«برام البامية باللحم الضأن»

المقادير :-

نصف كيلو بامية صغيرة ، ١/٢ ك لحم ضأن ، بصلة ، ١/٢ رأس ثوم ، م.ص ملح ، توابل ، م.سمن ، ٣/٤ كوب عصير طماطم - كوب شوربة .

الطريقة :

تغسل البامية بعد تقميعها وتقشيرها من الجوانب وتشوح فى السمن ، تنشل حتى تصبح جافة يوضع اللحم وتشوح حتى يحمر لونها فى السمن ، توضع البامية واللحم والبصل والثوم والطماطم العصير فى طاجن الفرن والملح والتوابل ويقلب الجميع ويغطى الطاجن بورقة ألومنيوم ويدخل الفرن حتى يتم نضجها جيداً ، يقدم مع الأرز المفلفل الأبيض والسلطات .

البامية المحمرة بالصلصة

المقادير :-

لحم مسلوق - كزبرة خضراء، بامية محمرة - ثوم - بصل - زبدة - ملح - بهار

الطريقة :

يوضع الزبد ثم البصل والثوم ثم يشوح قليلاً ثم الكزبرة والبهارات ثم يضاف اللحم بعد احمرار الخليط ثم تضاف صلصة الطماطم ثم المرقة ثم البامية المحمرة وتترك لتغلى وتقدم .

ملحوظة : تحمر البامية فى الزبد ثم تنشل ثم يحمر البصل .

الفاصوليا الخضراء

المقادير:-

بصلة كبيرة - ك فصولياخضراء - ١/٢ ك طماطم - ملح - فلفل

الطريقة :

تقطع قطع صغيرة وتسلق وتصفى ، يحمر البصل في الزيت ثم يضاف عصير الطماطم ويترك على النار يغلى إلي يغلظ قوامه ثم تضاف الفاصوليا إلى أن تنضج

ملحوظة : يمكن وضع الفاصوليا دون سلق وتصفية فى عمل التورلى .

الفاصوليا البيضاء باللحم

المقادير :-

١/٢ ك فاصوليا - رطل طماطم - أوقية سمن - بصلة - ملح وفلفل وبهارات - رطل لحم .

الطريقة :

تسلق الفاصوليا بعد نقعها يوم ، يسيح السمن وتحمر فيه البصلة المخروطة ثم يقطع

اللحم قطعاً مناسبة تضاف إلى البصل وتقلب حتى يحمر اللحم والبصل ، تضاف الطماطم معصورة ثم الملح والفلفل والبهار وتترك على النار تغلى ٤/١ ساعة ثم يضاف ٢ فنجان ماء ، وتترك على النار حتي تغلي (ويمكن أن تستعمل الفاصوليا الصغيرة البيضاء أو الخضراء . ثم تضاف الفاصوليا).

الفاصوليا البيضاء وبصل مخروط

المقادير :-

٢/١ ك فاصوليا بيضاء - ٤ بصلات متوسطة الحجم - قليل من مرق دسم، ملح ، فلفل ، قليل من الدقيق ، نصف أوقية زبدة .

الطريقة :

يقشر البصل ويفرم فرماً رفيعاً ثم يحمر فى الزبد حتى يحمر لونه قليلاً ثم ينشر فوقه قليل من الدقيق ويضاف المرق والملح والفلفل وتسلق الفاصوليا وتصفى وتوضع مع البصل ثم يخلط الجميع معاً وتقدم ساخنة .

الدجاج باللوبيا

المقادير :-

م.ص فلفل حار - م. فلفل أسود - م.ك فلفل حلو -م.ثوم بصلة مبشورة - ريحان -جزيرة مبشورة - كوب لوبيا -دقيق -كرفس كرات أفرنجى رفيع يقطع .

الطريقة :

يوضع الدقيق وعليه فلفل حلو وحامى وملح و فلفل أسمر ويقلب الخليط معا ثم تضاف صدور الدجاج وتتبل بالدقيق ثم توضع فى طبق ثم توضع طاسة على النار يسخن الزيت يحمر الدجاج ثم لابد من إحماء النار جيداً كى لا ينزل ماء من الصدور ثم تنشل. يوضع البصل فى نفس وعاء التحمير ثم الكرات بعد احمرار البصل ثم الكرفس والفلفل الأسمر والثوم ويراعى الترتيب ثم الجزر المبشور إلى أن يدبل ثم تضاف ملعقة دقيق بالفلفل ويقلب ثم اللوبيا ويقلب ثم الصلصة وتوضع شوربة أو ماء ثم الملح ثم الدجاج ثم تترك لتنضج وكذلك اللوبيا يمكن وضعه بالفرن ويغرف ثم يوضع عليه بعض من الريحان ويقلب .

اللوبيا باللحم

المقادير :

٢/١ ك لوبيا - ٣ بصلة - ٤م.سمن -٢/١ ك طماطم - ٢فص ثوم -م.ملح فلفل ٢/١ م.ص .

ملحوظة: الأفضل تغيير ماءها بعد السلق لعدم اسمرارلونها .

طريقة :

تسلق اللوبيا بعد نقعها لمدة قصيرة ثم تغلى فى الماء إلى أن تنضج ، تصفى فى المصفاة ثم توضع فى الماء فى وعاء إلى أن تحضر الصلصة ، تبشر البصل قطع صغيرة ثم يوضع فى السمن

يضاف الثوم واللحم ويشوح ثم يوضع الملح والفلفل وتضاف الطماطم ثم تترك تغلي حتى يغلظ القوام يضاف ٢/٣ لتر ماء ويترك ليغلى ، ثم تصفى اللوبيا وتوضع على الصلصة وتترك تغلي ويغطى عليها لمدة ١٠ق تقريباً وتقدم .

البسلة

المقادير :-

ك بسلة - ١/٢ ك طماطم - ٣ بصل - ملح وفلفل -١/٢ك لحم .

طريقة :-

☼ تغسل وتسلق فى ماء ثم تشوح البصل ويضاف ملح وفلفل واللحم إلى أن تصفر البصلة وثم يضاف عصير الطماطم ويترك ليغلي إلي آن يغلظ قوامه ثم يوضع الماء بالبسلة بنفس ماء السلق إلى أن تغلى وتنضج اللحم تماماً وتقدم.

السبانخ

المقادير :-

٢ ربطة سبانخ - ٣/٤ ك طماطم - ٣ بصلة - ثوم - ملح وفلفل .

طريقة :

☼ السبانخ مثل الفجل لها رؤوس حمراء ، تغسل أولاً ويقطع جزء من الرأس (الشواشى) ثم يقطع قطع صغيرة ثم تغسل جيداً وتنقع فى ماء وخل لمدة ٥ق ثم يبشر البصل وتشوح مع اللحم تضاف الطماطم الصلصلة ثم الماء ثم السبانخ بعد غلى الماء وتترك إلى أن تنضج ثم يدق ثوم ويوضع فى السبانخ دون تحمير ، يمكن وضع حمص طبيخ بعد نقعه ساعة .

- ممكن الإستغناء عن الثوم .

- يوضع حمص الطبيخ مع الصلصة .

القلقاس

المقادير والطرق :

☼ يسلق اللحم والبصل وفص ثوم ثم تعصر الطماطم وتوضع على الشوربة إلى أن تغلى ثم يقطع القلقاس ويغسل ثم بعد أن تنضج اللحم يسقط القلقاس ثم تضاف كزبرة خضراء وثوم بعد تحميرهم فى السمن إلي القلقاس وذلك بعد أن ينضج القلقاس .

المقادير الطريقة ٢:

سمن - لحم - قلقاس - كزبرة خضراء مفرومة - ثوم -بصل -فلفل وملح.

يسلق القلقاس ثم يقلى نصف قلى - توضع الزبدة فى الأناء ثم يوضع البصل على الزبدة ثم الثوم المهروس ثم الكزبرة المفرومة ثم يوضع اللحم المسلوق والمرقة على البصلة حتى ينضج اللحم ثم يضاف القلقاس .

ملحوظة :-١

للحم يسلق فى إناء آخر قبل وضعه على الخليط .

التورلى

طريقة ١ :-

تقطع البطاطس وكوسة وجزر وبسلة وفاصوليا خضراء وقرنبيط قطع صغيرة وتغسل ثم يوضع عليهم عصير طماطم وملح وفلفل وماء أو شوربة إذا لم يوجد لحم . إذا وجد لحم يترك ليغلى وينضج نصف نضج ويوضع اللحم فى النصف ويوضع الخليط كله فى الإناء أو البرام ويضاف السمن والبصل بدون تحمير وهذا أفضل وتوضع على النار أو فى الفرن ويمكن وضع فصوص ثوم بدون تقطيع .

طريقة ٢:

نفس السابق ولكن يوضع فى ورق حرارى .

طريقة ٣:

نفس الخليط السابق مع إضافة بصل شرائح وقطع طماطم وكمون وفلفل أسمر وملح ثم يقلب ويوضع فى صينية بدون عصير طماطم ويضاف كوب ماء ويوضع فى الفرن إلى أن يطهى ثم يقلب فى طاجن أو دستة ثم يوضع فى الفرن وممكن بعد خروجه وضع لسان عصفور محمر فى السمن ويضاف إليه ماء إلى أن ينضج ويقدم .

الكوسة بالصلصة

المقادير: -

بصلة -٢/١ك لحم مكعبات -ماء -م.ك سمن -٤/١ك طماطم -ك كوسة -حمص طبيخ

والطريقة :

تقطع وتبشر البصلة بالسكين وتشوح مع اللحم ثم نضاف الطماطم تسبك ثم يوضع السمن ثم يضاف الماء إلى أن يقترب اللحم من الاستواء ثم توضع الكوسة وحمص الطبيخ مع الطماطم واللحم إلى أن تنضج الكوسة

- حمص الطبيخ يبل ٢/١ ساعة ثم يوضع مع الطماطم

الكوسة فى الفرن

الطريقة :

نفس طريقة البطاطس بالصلصة ماعدا الثوم .

يقطع البصل ويحمر فى السمن إلى أن يصفر توضع الطماطم ، تترك لتغلى حتى يغلظ القوام، ثم تضاف الكوسة ويمكن إضافة حمص الطبيخ إلى الطماطم بعد نقعه٢/١ ساعة .

الكوسة المحشية

المقادير :-

ك كوسة - ١/٢ ك أرز - ١/٢ ك طماطم .

الطريقة :

❊ تقور الكوسة ، يبشر البصل صغير ويصفر فى الزيت ثم توضع الطماطم تترك لتغلى إلى أن يغلظ القوام ثم تقطع الخضرة وتضاف إلى الطماطم وتنزل من النار ثم يضاف الفلفل الأسمر والملح ثم يغسل الأرز ويوضع عليه ويقلب الخليط ويحشى ثم يرص ثم يضاف ماء أو شورية ١/٣ الإناء ويضاف قليل من الملح على الماء لمدة ١/٤ ساعة إلى أن يجف الماء ثم تهدأ الحرارة إلى أن ينضج تماماً.

ملحوظة:- - الطماطم والفلفل يفور ويحشى مثل الكوسة ويوضع غطاء الطماطم عليها.

- الباذنجان يقور ويوضع فى ماء وملح ويحشى .

-البصل والفلفل والجزر يقور ويوضع فى ماء وملح ويحشى.

الكوسة المحمرة

المقادير :- كوسة - بيض-بصل -عصاج

الطريقة :

❊ تقشر وتقطع وتغسل وتتبل بالملح والبقسماط والبيض وتشوح فى السمن إلى أن تحمر وتقدم باردة أوساخنة .

بيض بالعصاج

الطريقة:

❊ يسخن العصاج (لحم وبصل) فى السمن وتعمل حفر لمكان البيض ثم يوضع البيض باحتراس وتهدأ الحرارة حتى يتجمد ويقدم ساخناً



العصاج

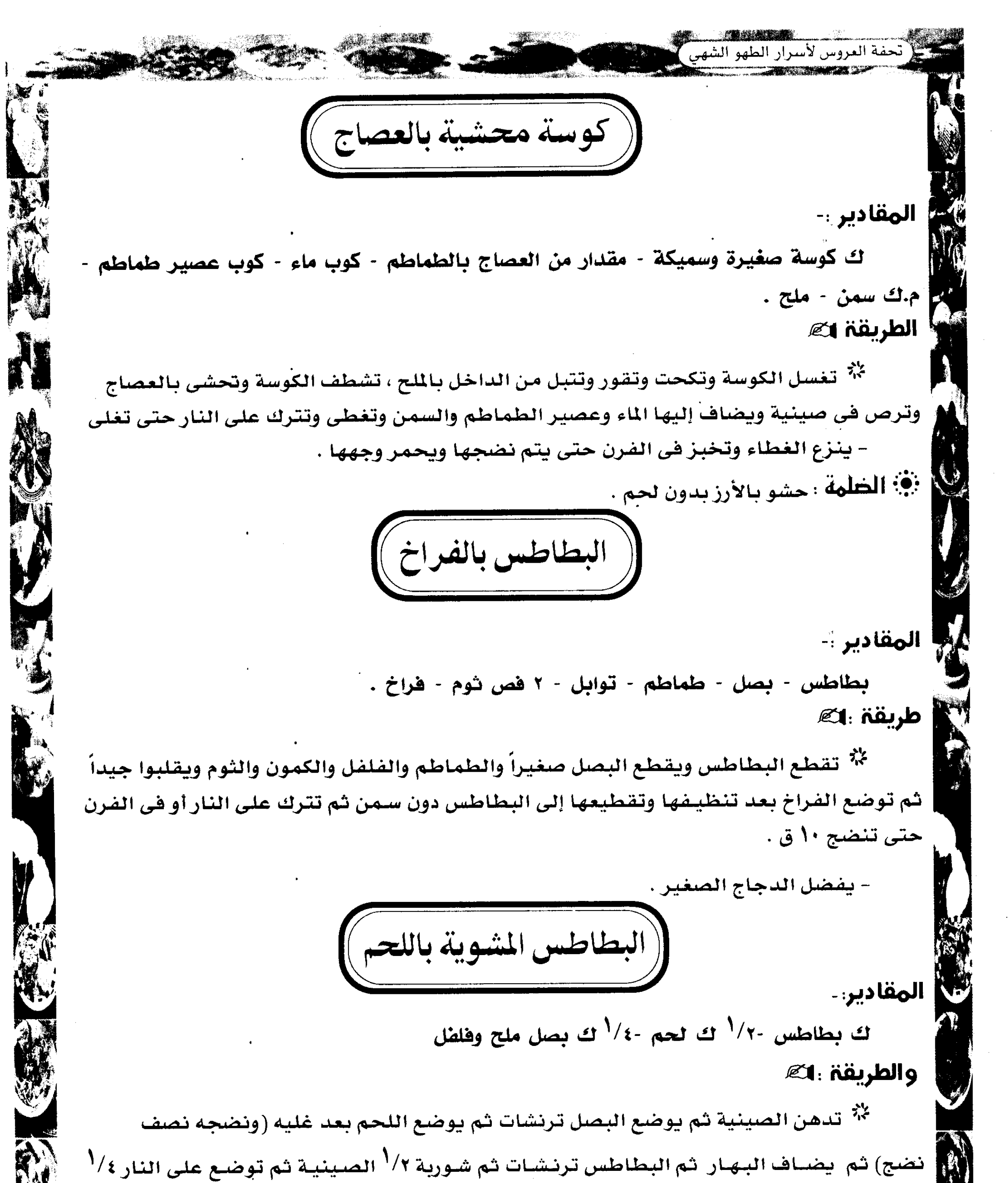
المقادير :-

١/٢ ك لحم مفروم - ٢ بصلة كبيرة مبشورة - ٢م .ك سمن - ملح - فلفل

الطريقة :

❊ يخلط اللحم بالبصل والملح والفلفل ، يقدح السمن ويضاف الخليطويترك على النار حتى يجف الماء ثم يضاف إليه كوب ماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

- يمكنك إضافة عصير طماطم بدل الماء ويكون عصاج بالطماطم لعمل بعض أنواع المحشى والمكرونة .



كوسة محشية بالعصاج

المقادير :-

ك كوسة صغيرة وسميكة - مقدار من العصاج بالطماطم - كوب ماء - كوب عصير طماطم - م.ك سمن - ملح .

الطريقة :

* تغسل الكوسة وتكحت وتقور وتتبل من الداخل بالملح ، تشطف الكوسة وتحشى بالعصاج وترص فى صينية ويضاف إليها الماء وعصير الطماطم والسمن وتغطى وتترك على النار حتى تغلى - ينزع الغطاء وتخبز فى الفرن حتى يتم نضجها ويحمر وجهها .

الضلمة : حشو بالأرز بدون لحم .

البطاطس بالفراخ

المقادير :-

بطاطس - بصل - طماطم - توابل - ٢ فص ثوم - فراخ .

طريقة :

* تقطع البطاطس ويقطع البصل صغيراً والطماطم والفلفل والكمون والثوم ويقلبوا جيداً ثم توضع الفراخ بعد تنظيفها وتقطيعها إلى البطاطس دون سمن ثم تترك على النار أو فى الفرن حتى تنضج ١٠ ق .

- يفضل الدجاج الصغير .

البطاطس المشوية باللحم

المقادير:-

ك بطاطس -١/٢ ك لحم -١/٤ ك بصل ملح وفلفل

والطريقة :

* تدهن الصينية ثم يوضع البصل ترنشات ثم يوضع اللحم بعد غليه (ونضجه نصف نضج) ثم يضاف البهار ثم البطاطس ترنشات ثم شوربة ١/٢ الصينية ثم توضع على النار ١/٤ ساعة ثم توضع فى الفرن إلى أن ينضج .



البطاطس بالصلصة مع اللحم

المقادير :-

١/٢ ك طماطم - ك بطاطس - ٣ بصلة - ثوم - فلفل وملح - ٢م . سمن ١/٢ ك لحم نصف سليق .

الطريقة :

❊ يقشر البطاطس وتقطع ترنشات وتعصر الطماطم - البصل ترنشات ، تسلق اللحم نصف سليق ، توضع السمن فى الصينية يضاف البصل واللحم والفلفل والثوم ثم البطاطس والطماطم إلى أن تجف قليلاً ثم توضع الشوربة ، نصف الصينية ثم توضع فى الفرن حتي تنضج

بطاطس باللحم المفروم

المقادير :-

بطاطس مسلوقة - بيض -بقسماط -لبن -لحم مفروم- دقيق

الطريقة :

❊ توضع البطاطس المسلوقة والمهروسة بعد وضع البيض والبقسماط واللبن عليها فى وعاء ثم تكور كور وتلف بها أصابع الكفتة من الداخل ثم توضع البطاطس بالكفتة فى الدقيق ثم البيض ثم البقسماط ثم تقلى نصف سوا أو تحمر كاملة .

- وفى حالة الاحتفاظ بها تقلى نصف سوا وقبلها بليلة تحمر .
- الكفتة تكون تامة الاستواء .
- ممكن استبدال لحم الضأن أو البقرى بلحم الدجاج أو أى نوع آخر .

طريقة أخرى

❊ ١/٢ ك بطاطس مسلوقة - ١/٤ ك لبن - ٢م.ك زبدة - ملح وفلفل - لحم مفروم

- تقشر البطاطس وتهرس ، يضاف إليها اللبن المغلى والزبد وتتبل بالملح والفلفل وتقلب جيداً .
- يمكن عملها طبقتين وبينها طبقة اللحم المفروم المعصج وتخبز بالفرن أو تحمر فى السمن
- تستعمل لتجميل طبق الكبد المشوية .

بطاطس بالبصل أو الثوم

الطريقة :

❊ يمكن سلق البطاطس نصف سلق وبشرها بالمبشرة وبشر بصلة ثم ملح وفلفل ثم تدهن الصينية زيت وتحمر الخلطة بعد فردها وتقلب على الوجه الآخر وتقدم.



طريقة أخرى :

* تغسل وتسلق إلى أن تنضج ثم تصفى وتقشر وتبشر ثم فلفل أسمر وكمون وملح وزيت وثوم مدقوق ويقلب الخليط ويقدم.

بطاطس بالبيض

المقادير :

٦ بيض - ٦ بطاطس مسلوقة نصف سلق - ١/٢ م.ص ملح - ١/٢ م.ص فلفل - ١/٤ كوب جبن موتزريلا - م.ك زبدة - بقدونس مفروم .

الطريقة :

تقطع البطاطس نصفين ثم أقطع الأطراف ، يُعمل تجويف فى داخل البطاطس ثم توضع البيضة وتصبى فى تجويف البطاطس ثم رشة ملح و رشة فلفل أسمر ثم يضاف ١ سم زبدة على الوجه ثم جبن موتزريلا ثم يدخل الفرن ١٥ ق :١٨٠مْ مع الاحتفاظ بقشرة البطاطس .

البطاطس المحمرة

الطريقة :

* تغسل وتقشر وتقطع حلقات عرضها ١ سم . يسخن الزيت وتقلى البطاطس وتضعف حرارة الزيت يتكون فقاعات كثيرة عند إلقاء عود من البقدونس أو قطعة صغيرة من الخبز فيه ويلاحظ أن تكون كمية الزيت كبيرة تكفى لغمس البطاطس تماماً . تترك حتى يصفر لونها وتنشل :-

- يقدح الزيت حتى يتصاعد منه دخان أزرق وتلقى فيه البطاطس لبضع دقائق بكميات قليلة ثم تنشل وتوضع على ورق زبدة وهذا أفضل لسهولة الهضم لخلوها من الزيت والشيبسى سمكها ١مم وأقل وتوضع بعد قدح الزيت .

- توضع البطاطس بعد تقشيرها فى ماء وملح حتى لا تسود أما الشيبسى فلا تنقع حتى لا تمتص الماء ، وإن اضطررت إلى تركها قبل تحميرها فضعيها فى فوطة مبللة بالماء نظيفة .

* يمكن أن تقومى بتقطيع الموز شرائح رفيعة وتحميرها مثل البطاطس وترش بالملح والفلفل .

بطاطس بالطريقة اليونانية

المقادير :-

م. شطة - م.ك ثوم - م.كبير - ٣م زيتون مقطع - ٣م. زعتر أو بردقوش - ٣ طماطم شرائح - ٣/٤ ك بطاطس نصف مسلوق ومقطعة مكعبات -زيت .

الطريقة :

* يوضع زيت غزير فى المقلاة ويحمر الثوم فصوص كاملة ثم توضع شرائح الطماطم شرائح ثم

يضاف الفلفل الأسمر والشطة والكيبر (يمكن الاستغناءعن الكيبر) ثم الزيتون ثم البطاطس المكعبات تسخن فى الزيت جيداًقبل إضافة السوائل ثم يضاف الملح ويراعى عدم وضع ملح كثير لأن الزيتون به ملح ثم الزعتر وقليل من الماء يترك ليغلى دون تغطية على النار أو فى الفرن . ويقدم .

بطاطس بالجبن الشيدر

المقادير :-

بطاطس مبشورة - بيض - لبن - دقيق - نشادر - بقدونس - جبن رومى - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يعجن الخليط ويحمر فى الزيت على هيئة قرص ثم يوضع القرص فوقه جبن شيدر ثم يغطى بقرص آخر ثم يوضع فى الفرن إلى أن يحمر ويذوب الجبن قليلاً .

محشو الكرنب

المقادير :

كرنبة متوسطة - أرز للحشو - شبت وكزبرة وبقدونس - طماطم م. ثوم - ٢ بصلة - ٢م.سمن

الطريقة :

* يوضع الكرنب فى ماء يبدأ فى الغليان وذلك بعد الاستغناء عن الأوراق الخضراء التالفة وينشل بعد أن تلين أنسجته ويقطع قطع مربعة .

- تحضر الحشو بعد غسل الأرز والخضرة ويخلط الجميع مع البصل والثوم المحمر والطماطم المسبكة والسمن والزيت والملح . ثم تفرد ورقة الكرنب ويوضع فيها قليل من الخلطة وتلف وترص فى حلة مفروشة ببعض أوراق الكرنب ثم يوضع عليها المرق أو الماء ويترك حتى يتشرب ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج .

محشو ورق عنب

المقادير :

١/٢ ك ورق عنب - ١/٢ ك لحم مفروم - ٢ بصلة مفرية - ٢كوب عصير طماطم - ملح- فلفل - بهارات - كوب أرز - ٢م. سمن - ١/٤ ك لحم بفتيك - م.سمن

الطريقة :

* يسلق الورق فى ماء ساخن مضاف إليه ملح لمدة دقائق قليلة ثم يرفع ويوضع فى المصفاه يقطع عنق الورقة وتفرد بحيث يكون وجهها الأملس من الخارج ، يغسل الأرز ويخلط مع اللحم والبصلة المفرومة والملح والفلفل والبهارات والسمن ، يوضع جزء من الحشو على طرف الورقة وتطوى الجوانب وتلف كلإصبع ، يفرد فى قاع الإناء بعض أوراق العنب المستغنى عنه ويرص الورق المحشى دائرياً فوقه . ثم توضع طبقة من اللحم البفتيك المتبل ثم طبقة من محشو ورق العنب

وهكذا بالتبادل حتى تنتهى الكمية . ثم يضاف عصير الطماطم والماء أوالمرقة والسمن ويرفع على النار حتى يغلى ١٠ق ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج مع إضافة ماء إذا احتاج الأمر .

فلفل محشو بالجبن والبيض

المقادير :-

فلفل أخضر - زيت زيتون - ملح - جبن مبشور - صفار بيض مقطع - جزر أصفر - خيار حلقات .

الطريقة :

* يغسل الفلفل ويرش عليه قليل من الملح ويدهن بالزيت ويشوى ثم ينزع غطاؤه ويحشى بالجبن والبيض والجزر وذلك بعد تهدأة الحرارة ثم يقدم مع خيار .

الخرشوف

المقادير :-

خرشوف - خضار سوتيه - عصاج - ماء مغلى - دقيق - سمن -جبن مبشور- صلصة باشمل

الطريقة :

* يقشر من الخارج وينزع القلب البنفسجى من الداخل بالمقوار أو يقطع نصفين وينظف وسطها ويقطع من أعلى ثم يوضع فى ماء مغلى به دقيق وملح إلى أن يسلق نصف سلق ثم يحضر العصاج والخضار السوتيه ويحشى به الخرشوف ثم يوضع فى الفرن وبعد أن يخرج من الفرن يوضع عليه باشمل وجبن مبشور ثم يدخل الفرن ثانية ، يمكن عمله بدون باشميل .

القرنبيط المقلى

المقادير :-

قرنبيط - ملح ماء - بيض - دقيق - فلفل أسمر - زيت ١/٤ م.ص كربوناته أو بودر

الطريقة :

* يوضع ويقشر ثم يسلق فى ماء وملح بعد الغلى ويضاف إليه التتبيل بعد سلقه نصف سلق بإضافة الدقيق والملح والبيض والفلفل ، ويمكن وضع كربوناته أو بودر ويحمر فى الزيت .

- يمكن وضع تتبيله أخرى بالبيض وصلصة بيضاء وبقسماط ويحمر .

طريقة أخرى :

المقادير :-

م.ب ب - فلفل أسمر - ١/٢ بصلة - بقدونس - ٣ بيضة ١/٢ كوب لبن - قرنبيط مسلوق ومقطع قطع صغيرة - ١/٢ كوب دقيق .

الطريقة :



* نضع الدقيق ثم اللبن ويقلب ثم الملح والفلفل والبيض ويضرب بالشوكة يضاف البودر والبصل والبقدونس المقطع صغيراً ثم القرنبيط المسلوق والمقطع قطع صغيرة ويقلب الخليط جيداً ثم يؤخذ بالملعقة ويحمر فى زيت غزير .

القرنبيط بالصلصة

الطريقة :

* يقطع ويسلق نصف سلق ويحمر فى الزيت ثم يبشر البصل والثوم ويحمر يضاف عصير طماطم تترك لتغلى جيداً لتصبح صلصة يضاف الماء ثم يوضع فيه القرنبيط .

فول مدمس باللحم المفروم

المقادير :-

٢ فنجان فول مدمس - ٤/١ك لحم مفروم - ٢/١ فنجان شاى عصير طماطم - حزمة شبت - بصلة صغيرة - ملح -فلفل - بهار - زبدة .

الطريقة :

* يسيح الزبد ثم تحمر البصلة واللحم المفروم مع إضافة الملح والفلفل والبهار ويضاف إلى الخليط عصير طماطم ويترك على نار مدة ٤/١ ساعة مع إضافة م.ص من الشبت المفروم فرماً رفيعاً وحين ينضج يوضع الفول ويقلب بخفة حتى يسخن تماماً ثم يقدم .

باذنجان باللحم المفروم

المقادير :-

م.ص ثوم - م بقدونس - ٢م . دقيق - بصلة مفرومة - جبن رومى مبشور ٤/١ ك لحم مفروم - لبن - باذنجان مقطع مقلى بالقشر .

الباشمل :

٢ ملعقة دقيق - زيت -٢كوب لبن

الطريقة:

* يوضع البصل والثوم والفلفل والزيت ويحمر ثم اللحم المفروم ويعصج .

- ثم يوضع زيت فى طاسة ويضاف الدقيق يقلب حتي يصفرلونه ثم يضاف اللبن إلى أن يصبح سميكاً (٢م .دقيق = ٢كوب لبن) يوضع البقدونس توضع وحدات الباذنجان المقلى فى صينية يضغط عليه توضع فوقه الخلطة ثم يضاف الباشمل و الجبن ثم توضع فى الفرن .

الجلاش باللحم المفروم

المقادير :-

كوب صغير سمن وزيت - ٢/١ ك جلاش - ٢ بيضة - ٢/١ كوب لبن

يترك الجلاش خارج الثلاجة ساعة ثم يستخدم كالآتى :-

الطريقة :

تدهن الصينية ثم توضع راقة جلاش ثم تدهن بالسمن دهناً خفيفاً جداً ثم تضاف راقة ثم أخرى بنفس الطريقة ثم توضع فى النصف العصاج ثم باقى الراقات ثم يمسح باليد بالماء وجه الرقائق قليلاً ثم تقطع ثم ترش بالسمن وتدخل الفرن حتى يبدأ يصفر لونها قليلاً جداً يوضع عليه بيضة و٢/١كوب لبن ويقلب ثم يوضع فى الفرن ثانية وبعد أن يخرج من الفرن توضع على الصينية غطاء من ورق الألومنيوم .

- يمكن وضع ٣ راقات بالطول بعد تقطيعها عرضياً إذا كانت كبيرة أو ٤ راقات إذا كانت رفيعة وتدهن ثم يوضع العصاج فى الوسط ثم تلف أصابع ثم تدهن سمن ويوضع كما سبق
- يمكن إضافة صنوبر أو كزبرة وجبن وكرات للحشوة .

رقاق باللحم المفروم

المقادير:-

كوب صغير زيت أوسمن - ٦رقاقات - مرقة أولبن أو ماء

الطريقة :

تدهن الصينية ثم نضع راقة رقاق بعد غمسها فى الشوربة أو اللبن ثم م. سمن ثم راقة أخرى وهكذا ثم يوضع فى الوسط العصاج ثم باقى الراقات ثم يدهن سمن على الوجه ويمسح وجهه بالماء ويدخل الفرن .

- ممكن دهن الوجه بيضة و٢/١ كوب لبن بعد بداية اصفرار لونه .
- يمكن وضع الرقاق الطويل دون لفه وحشوه مثل السابق .

باذنجان بالباشمل

المقادير :-

٢/١ ك لحم مفروم معصج - ك باذنجان مقلى - مرقة - صلصة باشمل -بهارات -جبن مبشور.

الطريقة :

يقطع الباذنجان حلقات ويملح ويشطف ويعصج اللحم المفروم بالطماطم ثم يقلى الباذنجان . تحضر صينية ثم يوضع عليها جزء من الباشمل ثم طبقة باذنجان ثم يوضع العصاج فى الوسط ثم طبقة باذنجان أخرى ثم يضاف الباشمل ثم طبقة باذنجان أخرى ثم يضاف الباشمل والجبن المبشور تدخل الفرن حتى تنضج وتقدم.



المقادير

٢ك باذنجان وسط مشوى - ك لحم مفروم معصج - صنوبر كوب -٢كوب صلصة باشمل - م.بهار - ٢ كوب جبن موتزريلا - ٢/١ كوب بصل

الطريقة :

❊ يفرغ قلب الباذنجان المشوى ثم يوضع اللحم المفروم والصنوبر على القلب الخارج من الباذنجان ثم يحشى به الباذنجان ، يضاف الباشمل إلى الباذنجان ثم الجبن ويوضع فى الفرن .

قطايف باللحم المفروم

المقادير :

٢/١ك قطايف -٢/١ ك لحم مفروم - بقدونس - زيت - سلطة طحينة .

الطريقة :

❊ يقلب اللحم المعصج مع الطحينة والبقدونس المفروم ، تحشى به القطايف وتطوى ، وتحمر وتقدم .

❊ يمكن حشوها قشدة

- وللحصول على القشدة توجد طرق مختلفة فيمكن شراؤها جاهزة ويمكن إستخراجها من اللبن الرائب ، كما يمكن غلى اللبن ووضع ٣ م.ك ليمون عليه حتى يفصل ويصير قشدة ثم يصفى وتترك المصفاه حتى يصفى كل السائل .

الكفتة المسلوقة بالأرز

الطريقة :

❊ نفس عمل الكفتة العادية بالأرز والخضر ولكن بدل الصلصة تحمر البصلة فى السمن ويوضع ماء يغلى ثم تضاف الكفتة (أقراص أوأصابع) إلى أن تنضج ثم تنشل وتحمر .

الباذنجان المحشو بالعصاج

المقادير :-

ك باذنجان طاليا صغير - مقدار من العصاج - ملح وفلفل - ٢كوب عصير طماطم - ٢م.ك سمن

الطريقة :

❊ يقشر الباذنجان مع الاحتفاظ بالكأس ويشق طوليا وينزع قلبه ثم يوضع فى ماء وملح حتى لا يتغير لونه . يصفى الباذنجان من الماء ويخفف - يقدح السمن ويحمر فيه الباذنجان تحميراً خفيفاً وينشل . يحشى بالعصاج ويرص فى صينية ويضاف إليه عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل . يرفع على النار حتى يغلى ثم يخبز فى الفرن حتى ينضج

المسقعة

الطريقة :

يقشر الباذنجان ويقطع حلقات متوسطة السمك ويملح ويشطف ويعصج اللحم المفروم بالطماطم ثم يقلى الباذنجان إلى أن تسبك الطماطم وتدهن الصينية زيت ويساوى الباذنجان بعد قليه يوضع اللحم المفروم عليه فى الوسط ثم راقه باذنجان ويضاف عصير الطماطم والماء ويتبل وتوضع الصينية على النار حتى تغلى ثم تخبز فى الفرن حتى يتم النضج ويحمر وجهها .

طريقة أخرى :

يقطع الباذنجان والفلفل الأخضر ويوضع عليه ملح ثم يحمر وتعصر الطماطم تحمر ٢/١ رأس ثوم مقطع صغير فى زيت ثم توضع فى الطماطم وتترك لتسبك ويزود ماء ثم يوضع بها الباذنجان .

الشومية

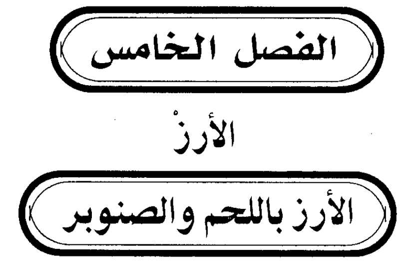
المقادير :

دقيق ٢/١ ٢كوب - ملح - زيت - ٢/١ ك لحم - فلفل - الملح - وخل -م.زيت سمسم - ٢م نشا - ٢م صلصة صويا -(جزر مبشور - بصل مفروم للزينة فقط (يمكن إستبدال اللحم بالجمبرى)

العجينة :- (دقيق - زيت -ملح- ماء دافىء) تترك لترتاح نصف ساعة

الطريقة :

يوضع لحم مفروم وفلفل وزيت السمسم ونشا ثم الخل والصويا والملح والسكر ويخلط ويعجن ، ثم يرش دقيق وتفرد العجينة سمك ٤/١ سم . تقطع دوائر صغيرة مثل القطايف ثم تحشى من الطرف ثم تغلق من الطرفين ويترك جزء مفتوح أو تغلق من النصف يدهن قلب إناء البخار ثم تسقط فيها الدوائر (١٠ق) أو أكثر حتى تنضج وتبعد الواحدة عن الأخرى فى الحلةحتى لا تلتصق ثم يذوق بوردة جزر .



الفصل الخامس

الأرزْ

الأرز باللحم والصنوبر

المقادير :-

١/٢ ك لحم مفروم - ٢م.ك لوز مقشر - ٢كوب أرز - ١/٢ كوب سمن - ٣ كوب ماء - ١/٢ م.ص قرفة وبهار - ٢م.ك صنوبر- ملح وفلفل.

الطريقة:

- يقدح السمن ويحمر فيه اللوز ٥ ق ثم ينشل .
- يضاف اللحم إلى السمن المتخلف ويتبل بالملح والبهارات ويقلب على نار هادئة حتى يجف الماء وتحمر ، يضاف الماء إلى اللحم وتترك حتى تغلى . ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى اللحم ويترك على النار حتى يجف الماء ويقلب ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج
- يغرف فى أطباق ويجمل باللوز والصنوبر ويقدم .
- مقدار الأرز مثل مقدار الماء تماماً .

أرز بكبدة وقونصة الدجاج

المقادير :-

٢كوب أرز - كبدة وقونصة مقطعة - ٢م.ك سمن - ٢كوب ماء أو شوربة دجاج - ملح - فلفل

الطريقة :

- يقدح السمن ويحمر فيه الكبدة والقونصة وتتبل ويضاف بعض الماء حتى تنضج ثم تحمر وتنشل .
- يضاف الماء والشوربة للسمن المتخلف ويترك حتى يغلى . ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى الماء المغلى ويترك حتى يجف ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج يغرف ويجمل بالكبدة والقونصة المحمرة

الأرز فى الفرن باللبن

المقادير :-

ك أرز م. ملح - لبن - ماء - سمن .

الطريقة :

- يغلى اللبن بالماء مع مراعاة العبوة أكثر من العبوة العادية ويوضع عليه ملح ثم يوضع على الأرز بعد غسله ، بعد أن يتشرب فى الفرن يوضع السمن مع ملاحظة دهن الصينية بالسمن وتكون درجةالنار عالية إلى أن يتشرب الماء ثم تهدأ الحرارة .

الأرز الأحمر بدون بصلة

المقادير :-

٢كوب أرز - ٢كوب ماء - ملح - ١/٤ كوب سمن أوزيت

الطريقة :

ينقى الأرز ويغسل ويصفى ، يقدح السمن ويحمر فيه الأرز حتى يحمر لونه ثم ينشل ويضاف الماء ويترك حتى يغلى يضاف الأرز ويتبل بالملح ويترك حتى يجف الماء ويقلب ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

طريقة أخرى :

يمكن وضع بعض الأرز بعد غسله ويحمر فى السمن ثم يوضع باقى الأرز بعد غسله دون تحمير ويضاف إليه الملح والماء إلى أن يجف الماء ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج

الأرز بالبصلة

الطريقة :

تحمر البصلة فى الزيت ثم يضاف الماء ليغلى ثم يوضع الملح والأرز بعد غسله وتنقيته ثم يتشرب ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج .

الأرز المفلفل بالزبيب

المقادير :

٢ كوب أرز - ٣.م زبيب - ماء - زيت وسمن - ١/٢ كوب شعرية

الطريقة :

يغسل الأرز ويصفى ، يقدح السمن وتحمر فيه الشعرية ثم يضاف الأرز ويقلب مع ملعقة زيت ثم يضاف الماء بحيث يغطى الأرز ويضاف الزبيب يترك ١٠ق ثم تهدأ النار حتى ينضج

الأرز بالشعرية

المقادير :-

كوب أرز - كوب شعرية -١/٢ ٢ كوب ماء - ملح - ٢م.ك سمن

الطريقة :

يقدح السمن ويحمر فيه الشعرية حتى يحمر لونها ويضاف الماء وتترك حتى تغلى . ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى الشعرية ويتبل ويترك على النار حتى يجف الماء ويقلب وتهدأ الحرارة حتى ينضج .

أرز بدون شعرية (أبيض)

الطريقة :

- ينقى الأرز ويغسل ويوضع فى الحلة ويوضع عليه الماء والملح ويترك ليتشرب ثم توضع تحته شياطة أو تهدأ الحرارة ثم يضاف السمن .

الأرز الكشرى

الطريقة :

ينقى العدس والأرز ويغسل ويوضع فى الحلة ويوضع عليه الماء والملح ويترك ليتشرب ثم توضع تحته الشياطة أو تهدأ الحرارة ثم يوضع الزيت .

الأرز البخارى

المقادير :

لحم أو دجاج قطع بدون عظم - سمن - بصل شرائح - جزر شرائح - عصير طماطم - فلفل - كركم - أرز - مكسرات - زبيب

الطريقة :

- يحمر اللحم فى السمن ويوضع البصل فى إناء ويحمر ثم الجزر يحمر ويضاف الخليط فى اللحم ويوضع عصير الطماطم والتوابل ويغطى بمقدار من الماء ويوضع على النار حتى ينضج اللحم ، يغسل الأرز ويصفى ويوضع فوق الخليط ويترك ليغلى ويضاف ماء ثم يترك ليطهى الأرز ثم يشوح الزبيب خفيفاً ويقلى ويصب فى الأرز ويقدم مع سلطة وزبادى

برام الأرز

المقادير :-

دجاجة صغيرة أو زوج من الزغاليل - ٤ أكواب أرز - ٤ ١/٢ كوب لبن - ٢ بصلة كبيرة مبشورة - ٣م.ك سمن - ملح -فلفل .

الطريقة :

- تقطع الدجاجة ٤ أجزاء أو تشق الزغاليل نصفين ، ينقى الأرز ، ويغسل ويصفى ويضاف إليه البصل والملح والفلفل والسمن ويقلب يدهن برام مناسب بالسمن أو قشدة اللبن ويفرش ١/٢ مقدار الأرز فى القاع ثم يرص الدجاج ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف بقية الأرز واللبن .

- يغلى الأرز ويخبز فى فرن حتى ينضج ويحمر وجهه . يغطى البرام مدة ١٠ق قبل التقديم .

طريقة أخرى لطاجن الدجاج :-

يوضع الأرز ثم الدجاج المسلوق ثم اللبن على الوجه ثم يدخل الفرن .

الأرز بدفين

المقادير :

ك لحم قطع - ك أرز مغسول ومنقوع ١/٢ ساعة في ماء بارد - ١/٢ ك حمص مسلوق نصف سليق - ثوم - فلفل أسود - كمون ناعم - ١/٢ كوب بصل مفروم - سمن .

الطريقة :

يسلق اللحم ثم ينشل من المرق ويضاف الماء ثم يوضع السمن فى وعاء عليه البصل والثوم ثم يوضع اللحم والبهارات ثم تضاف المرق ويغطى إلى أن يغلى اللحم ثم يوضع الحمص و الأرز ثم تخفف النار ويغطى ويقدم .

الأرز بالباشمل

يؤكل بمفرده أو بشوربة

المقادير

١/٢ ٢ كوب أرز مسلوق - ١/٤ ك لحم مفروم - ١/٢ م.ص فلفل أخضر أو أسود - م. بردقوش - جزرتج مقطعة مكعبات صغيرة - بصلة مبشورة ٢ كوسة مبشورة - ٢ عود كرفس - لتر لبن - ٣م. دقيق .

الطريقة :

يوضع البصل والفلفل الأخضر ثم الجزر والكرفس فى الزيت ويقلب ، ثم اللحم المفروم ويقلب مدة ٢ق يضاف الملح والكوسة إلى الخليط ويشوح ٢ق ثم البردقوش ويقلب ثم يضاف الباشمل بعد تحضيره (يوضع الزيت وعليه ٣م . دقيق يشوح إلى أن يصفر ثم يوضع الملح ثم اللبن دفعة واحدة بحيث يكون الخليط سائل ثم يضاف جزء على الأرز المسلوق يؤخذ جزء من الأرز ويوضع فى صينية ثم اللحم بالخضار كله ثم باقى الأرز ثم باقى الباشمل ثم يوضع فى الفرن ثم يقدم دون تقطيع .



الفصل السادس



البيتزا

المقادير

١/٢ ٤ كوب دقيق فاخر ، ١/٤ ١ كوب ماء دافىء ، ملعقة صغيرة سكر ، م. ملح ، م. زيت ، م.ص خميرة طازجة ، ٢م. خميرة جافة (يمكن إستبدال عسل أبيض بالسكر) .

الطريقة (١) :

يوضع بعض الماء على الخميرة الطازجة المحلاة بالسكر، أما الخميرة الجافة ، فيوضع ٣/٤ كمية الماء (ربع كوب ماء دافىء) ، الموجود ، تقلب الخميرة وتترك لمدة لا تقل عن عشر دقائق ، ينخل الدقيق مع الملح فى وعاء وتعمل حفرة فى الوسط يوضع فيها الزيت ثم ينثر بعض الدقيق ، ثم تضاف الخميرة مع الماء الموجود به أو معظمه ويخلط بها الدقيق حتى تنفصل العجينة من جوانب الوعاء فإذا كانت العجينة صلبة يضاف بقية السائل ببطء ، تلف العجينة على سطح مرشوش بالدقيق بخفة وتعجن جيداً لمدة عشر دقائق حتى تصبح مطاطة وناعمة ثم توضع فى وعاء مبطن بالدقيق و تغطى بكيس بلاستيك أو شاشة نظيفة وتوضع فى كيس بلاستيك بعد دهنه جيداً بالزيت وتترك حتى تخمر ، حوالى ساعة فى المطبخ الدافىء بعد أن ترتفع العجينة يعاد عجنها مرة ثانية وتترك لترتفع مرة أخرى .

تقطع إلى قطع مناسبة ٢٠ × ٣٠ مثلاً حسب الرغبة .

طريقة (٢) :

المقادير

١/٢ ٤ أربعة كوب ونصف دقيق ، ملعقة شاى ، ملح وفلفل ، ٥٠ جم خميرة طازجة (من الفرن) أو معلقتين كبيرتين خميرة جافة ، ١/٢ كوب لبن ، ١/٢ ٢ كوب ماء دافىء ، ٢ ملعقة كبيرة زيت .

الطريقة :

ينخل الدقيق فى وعاء كبيروتعمل حفرة فى الوسط توضع الخميرة فى وسط الحفرة ، يجب أن يكون اللبن والماء الدافىء ثم يصب اللبن والماء فوق الخميرة فى الحفرة وسط الدقيق يذاب الملح فى قليل من الماء ثم يوضع فوقه الزيت ويصب فوق الخليط ثم يعجن لمدة عشر دقائق براحة اليدين وليس بالأصابع . توضع العجينة بعد ذلك فى وعاء مرشوش بالدقيق أو كيس بلا ستيك مدهون بالزيت وتترك مغطاة تُخبط بقوة ثم تدعك باليد وتعادا إلى الوعاء أو الكيس البلاستيك وتترك لترتفع ثانية لمدة ساعة أخرى ثم تقطع حسب الرغبة

طريقة (٣)

المقادير :-

ماء دافىء ، ٢٥ جم خميرة طازجة ، ٤٠٠ جم دقيق فاخر ، ملعقة صغيرة ملح .

طريقة :-

توضع الخميرة فى الماء الفاتر ، يوضع الدقيق والملح فى وعاء وتُعمل حفرة فى الوسط توضع فيها الخميرة وبقية الماء، تخلط المقادير (دقيق -خميرة وماء) فى الحفرة بطريقة دائرية مستمرة حتى تتكون عجينة ثم ترش الرخامة أو السطح الذى تفرد عليه العجينة بالدقيق وتوضع فوقه وتعجن جيداً مع إضافة الدقيق إذا كان ضرورى وتعجن لمدة عشر دقائق حتى تصبح ناعمة ومطاطة ، تقسم العجينة إلى القطع حسب الرغبة ... يرش الدقيق فى وعاء وتترك العجينة لترتفع فيه وتغطي وتترك لمدة ساعة حتى ترتفع كلما عجنت العجينة بقوة كلما تشكلت بطريقة جيدة .

عجينة البيتزا بالبطاطس

المقادير :

١٥٠ جم بطاطس ، ٤٠٠ جم دقيق طازج ، م.ص ملح ، ٢٥ جم خميرة طازجة ، ٣٥٠ مللى ماء فاتر .

الطريقة :

تسلق البطاطس وتترك بقشرها حوالى ثلثين ساعة ثم تقشر البطاطس وهى ساخنة وتهرس فوراً أو توضع فى مفرمة بعد أن تبرد البطاطس تماماً تضاف إلى الدقيق والملح مع إضافة الخميرة والماء وتعجن بالطريقة السابقة إضافة البطاطس المهروسة إلى العجينة يعطيها طعماً ألذ ويجعلها أكثر نعومة وخفة ،،يجمل سطح البيتزا .

البيتزا بالفلفل الأخضر

المقادير :-

٢ فلفلة كبيرة حلوة - بصلة متوسطة - كمية من عجينة رقم ٣ ملح - زيت زيتون

الطريقة :

يغسل الفلفل ويوضع فى الفرن لمدة ٢/١ ساعة حتى يمكن إزالة قشرة الفلفل ، تزال البذور وتقطع إلى أجزاء طويلة ورفيعة ثم يقطع البصل حلقات رفيعة .

توضع عجينة البيتزا فى صينية مدهونة زيت زيتون وترش بالبصل والفلفل ثم باقى كمية الزيت ،

تخبز فى أعلى فرن حار لمدة ٢٠ ق حتى ترتفع ويحمر وجهها .

البيتزا بالبصل

المقادير :

كمية من عجينة البيتزا رقم ٢، ٣ بصلة كبيرة زيت زيتون ملح وفلفل .

الطريقة :

يقطع البصل إلى حلقات رفيعة تفرد العجينة فى صينية وتوضع حلقات البصل فوقها ،يدهن زيت زيتون وترش فوقها الملح والفلفل وتخبز فى أعلى فرن حار لمدة ٢٠ - ٢٥ ق حتى ترتفع البيتزا ويبدأ فى الإحمرار .

البيتزا باللانشون والبيض

المقادير :-

كمية من عجينة رقم ٣، ١/٤ ك طماطم محفوظة ، ٨ حلقات لانشون ٢م.ك زيت ، ٤ بيضة

الطريقة :

تقسم العجينة إلى أربع أجزاء متساوية ، تبشر الطماطم أو تضرب فى الخلاط ثم ينثر فوق البيتزا فى الصينية لا تُغطَى الحواف بالطماطم ، وترش بالملح والفلفل ، يوضع اللانشون فى مركز البيتزا المستديرة فى الوسط ويصب الزيت على الوجه وتخبز فى الفرن لمدة ١٥ق بعد خروجها من الفرن تكسر بيضة فى وسط كل واحدة فى الأربعة أجزاء وتعاد إلى الفرن حتى يتجمد بياض وصفار البيض بعده . يمكن إستبدال اللانشون بالجمبرى المسلوق ويمكن تقطيع العجينة إلى أربعة أصناف ثم إلى ثمانية أقسام وبعد الحشو يشد الحرف من الوسط ويوضع على الحواف ويضغط جيداً بحيث تصبح مفرغة من الوسط .

المبروم (الكسكى)

المقادير :

٢ كوب ماء صغير - قطعة خميرة صغيرة جداً - ملح - ك دقيق - لبن -سمن.

الطريقة :

ينخل الدقيق ثم يضاف إليه الماء والخميرة أو اللبن ثم الملح تبرم باليد ثم يضرب بالماكينة ثم يوضع فى حلة البخار ويقلب إلى أن ينضج نصف نضج ثم يوضع فى وعاء ويزود ماء أو مرقة ثم يضرب فى الماكينة ثانية ثم يترك لينضج ثم يضاف السمن إليه ويقدم .

ملحوظة :

توضع شاشة في حلة البخار ليوضع عليها المبروم .

فطائر الزعتر

المقادير :

باكو عجينة باف بستر - ١/٢ كوب زعتر مع سمسم - ١/٤ كوب زيت .

الطريقة :

يوضع ٤ قطع من عجينة الباف فى طبق ثم تقطع كل قطعة إلى ٣ قطع ثم يوضع خليط الزعتر على العجينة بأكملها ثم تلف كل قطعة كالضفيرة ويكون الحشو ظاهراً فى الأطراف ، توضع هذه القطع (١٢ قطعة) في الفرن وتقدم .

خبز بالأعشاب

المقادير

١/٢ كوب زبدة - م. ص بصل بودرة أو ثوم بودرة م.ص زعتر - م.ص شبت بودرة - بعض اللحوم الباردة - زيتون - خبز . ورق ألومنيوم .

الطريقة :

توضع الزبدة وعليها الأعشاب على النار ثم يقطع الخبز نصفين ويدهن بخلطة الأعشاب ثم يوضع عليه الجبن واللحم واللانشون ثم الزيتون ثم يقفل بالنصف الآخر ويوضع فى صينية ويدهن بالخلطة ويرش الجبن ثم يغطى بورق الألومنيوم ويدخل الفرن لمدة ١٠ق ويقدم.

المخروطة

المقادير :-

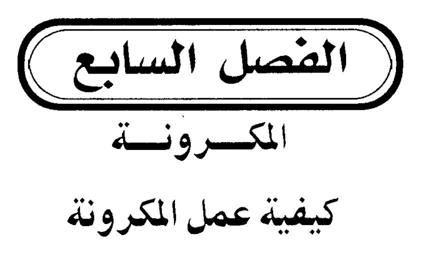
١/٢ ك دقيق - ملح - كوب ماء صغير - لبن أ شوربة .

الطريقة :

ينخل الدقيق ويضاف الملح ثم يعجن بالماء ثم يكور صغيراً ثم يفرد مع وضع دقيق كثير عليه ثم يترك قليلاً على ورقة أو مفرش إلى أن يجف ويقطع بالماكينة أو بالسكين ، ثم توضع شاشة فى حلة البخار إلى أن يغلى الماء ثم توضع فيه جزء من المخروطةوتترك إلى أن تنضج وتقلب بعد مدة ثم إذا نضجت يوضع هذا الجزء فى وعاء . ويضاف إليه ٢ كوب لبن أو شوربة ، ويترك ثم يدخل جزء آخر فى حلة البخار ثم إذانضجت يوضع فى وعاء ويوضع عليه لبن أو شوربة وهكذا تنتهى الكمية ثم يوضع الجزء الأول فى الشاشة ثانية إلى أن ينضج تماماً مع التقليب ثم يضاف السمن بعد خروجها وتقدم

- إذا كانت الكمية صغيرة توضع مرة واحدة فى الشاشة وتقلب حتى تنضج ثم يوضع عليها الشوربة أو اللبن فى وعاء ثم تعاد كلها مرة ثانية إلى البخار حتى يستوى ثم توضع السمن عليها

المسرودة :- نفس طريقة المخروطة إلا أنها تعرض للشمس حتى تجف تماماً فيمكن تكسيرها قطعاً صغيرة .



كيفية عمل المكرونة

الطريقة :

- تخفق ثلاث بيضات مع ملعقة صغيرة ملح ثم يضاف ما يكفى من الدقيق الاسترالى أو الشعير حتى تصبح عجينة جامدة تعجن كثيراً حتى تنعم وتبيض ، يمكن أن تطحن العجينة على ماكينة اللحم حتى تنعم جيداً ثم تبرم رفيعاً تقطع بالماكينة وتنشف

- يمكن إضافة قليل من حليب البودرة مع العجينة .
- يمكن إضافة قليل من الماء مع البيض عند عجنها .

المهم فى هذه الوصفة هرس العجينة جيداً .

المكرونة المحمرة - الشعرية والمحمصية

الطريقة :

- يقدح السمن وتضاف لمكرونة وتشوح إلى أن يحمر لونها يوضع عليها كوب ماء ويغطى عليها وتقلب من حين إلى لآخر ثم تهدأ النار بعد أن يتشرب الماء .

- الأفضل عدم تقليب المكرونة كثيراً

المكرونة الاسباجتى

المقادير :-

١/٢ ك اسباجتى - ٨ فناجين ماء يغلى (١/٤ الحلة) -م.ملح .

الطريقة :

- يترك الماء ليغلى جيداً ثم توضع المكرونة والملح مدة ١٠ق تقريباً (نصف سوا) وتصفى فى المصفاه ثم ترش عليها ماء وتترك في المصفاه مع ملاحظة وضع الأطراف فى الماء أولاً ودفعها ببطء داخل الإناء حال ليونتها .

- يوضع السمن يقدح ثم عصير الطماطم وتترك لتسبك جيداً ثم الملح والفلفل (نصف ملعقة ملح كبيرة على كيلو مكرونة) ثم تضاف المكرونة وتقلب جيداً وتهدأ النار أوتوضع فى الفرن .

المكرونة الباشمل

المقادير :-

٢/١ ك مكرونة اسباجتى - ٤/١ ك لحم عصاج - صلصة طماطم

الباشمل :- ٢م.ك سمن - ٤م.ك دقيق - ٢كوب لبن أو مرقة - ٣ بيضات -ملح -فلفل .

الطريقة :

يشوح الدقيق فى السمن إلى أن يصبح ذهبياً ثم يوضع اللبن أو المرقة دفعة واحدة ثم الملح والفلفل ، تترك العجينة لتبرد يضاف البيض ويقلب الخليط . تضاف صلصة (طماطم) على العصاج ثم يؤخذ جزء من المكرونة المسلوقة ثم العصاج ثم طبقة عصاج ثم باقى المكرونة ثم الباشمل وتدخل الفرن .

- فى حالة جفافها عند خروجها من الفرن يمكن إضافة قليل من المرقة أو اللبن
- يفضل تحمير اللحم أولاً ثم البصل حتى يحتفظ البصل بحجمه وذلك بالنسبة للعصاج

لسان العصفور

المقادير

٢كوب مكرونة - ٤/١ كوب سمن -٢/١ ٢ كوب ماء أو شوربة -ملح -فلفل .

الطريقة :

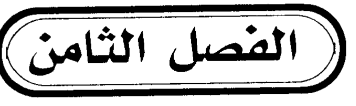
١- تغلى الشوربة ثم يوضع لسان العصفور ثم يترك لينضج .

طريقة (٢) :

يحمر لسان العصفور فى السمن ويشوح إلى أن يصفر ثم توضع الشوربة ويقلب ثم الملح والفلفل ويوضع شوربة بكثرة .

طريقة (٣) :

يقدح السمن ، تحمر فيه بصلة ثم المكرونة حتى تحمر ثم يضاف إليها الماء المغلى وتتبل وتترك على نار حتى يجف الماء قليلاً ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .



الفصل الثامن

متنوعات

كشرى بالعدس بجبة

المقادير:

بصل مفروم - عدس بجبة - ثوم - طماطم - مكرونة صغيرة - أرز

طريقة

- تسلق المكرونة ويسلق العدس ونحتفظ بمائة ثم يحمر الأرز ثم يوضع عليه ماءالعدس ثم يطهى ثم يوضع عليه العدس ثم يقلب إلى أن ينضج ثم توضع عليهم المكرونة .

- تضرب الطماطم فى الخلاط ثم يوضع عليها الثوم المفروم وملح وماء وزيت ثم يغلى ٤/١ ساعة ثم يقدم مع الكشرى على الوجه ثم يحمر البصل ويوضع عليهم ثم الدقة مع الكشرى (خل تفاح -ماء م. ثوم مهروس وليمونة لو حراقة يخلط معها جزء من الصوص) .

كشرى بالعدس بجبة

المقادير :

كوب عدس بجبة - كوب مكرونة

- **التقلية :-** ٢ بصلة كبيرة - ٤/١كوب زيت أو سمن .

- **صلصة الطماطم بالنل :كوب عصير طماطم - م.ك خل مخفف - قليل من الشطة - كوب ماء - ملح**

الطريقة :-

يسلق العدس ويصفى وتسلق المكرونة وتشطف وتصفى ، يخلط العدس والمكرونة

- **التقلية :**يقدح السمن ويحمر فيه البصلة ثم تضاف إلى الكشرى ويقلب ثم يرفع على نار هادئة ثم يغرف .

- **عمل الصلصة :**يقدح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم وتترك حتى يجف ماءه فيضاف الملح والشطة والخل والماء ويترك يغلى ١٠ ق ثم ترش فوق أطباق الكشرى .

- يمكن إضافة أرز مسلوق وعدس أصفر وحمص شامى وفاصوليا بعد سلقهم .

عدس أسود فى الفرن

المقادير :

ك عدس أسود نظيف ومغسول - بصلة كبيرة - رأس ثوم -٢/١ ك عظام لحم بقرى - ملح وفلفل وشطة - ٢م.ك سمن .

الطريقة :

يغسل العدس جيداً ثم ينقى من المواد الغريبة ويوضع فى قدر فخار لها غطاء محكم ويصب عليه ما يغمره من الماء وعظام البقر ويوضع فى فرن بلدى شديد الحرارة مدة ٤، ٥ ساعات خلال هذه الفترة يضاف ماء كلما جف وعندما ينضج يصب فى إناء تحمر البصلة فى السمن وكذا الثوم ثم تضاف إلى العدس ويضاف الملح والفلفل والشطة و قبل أن يقدم تستخرج العظام منه .

طريقة أخرى

يغسل ويغمر بالماء ويوضع على النار حتى ينضج ثم توضع عليه مكرونة أو لسان العصفور ثم تحضر طاسة يحمر فيها البصل والثوم ثم توضع الطماطم إلى أن تتماسك وتجف ثم توضع على العدس ثم الملح والفلفل ويقدم .



المقادير :-

١/٢ ك عدس - ١/٢ ك طماطم - ١/٢ رأس ثوم - ١/٤ ك بصل - زيت - لسان عصفور أو شعرية .

الطريقة :

ينقى العدس ويغسل ويوضع عليه ماء عبوة الأرز وتقطع الطماطم شرائح وهو على النار ويفصص الثوم ويقشر ويوضع فى الحلة إلي أن ينضج ويبرد ويضرب في الخلاط ويضاف ماء إذا كان سميكاً ثم ١/٤ ك بصل يقطع صغير فى الزيت ويحمر ويوضع فى العدس كمون وشطة وملح ويترك ليغلى ، يزود بصل فى التحمير ويركن جزء ويؤخذ جزء من العدس ويزود كوب ماء ويوضع لسان العصفور أو أرز أو شعرية ويقلب ويغلى إلى أن ينضج ثم يوضع فى أطباق ويرش بصل .

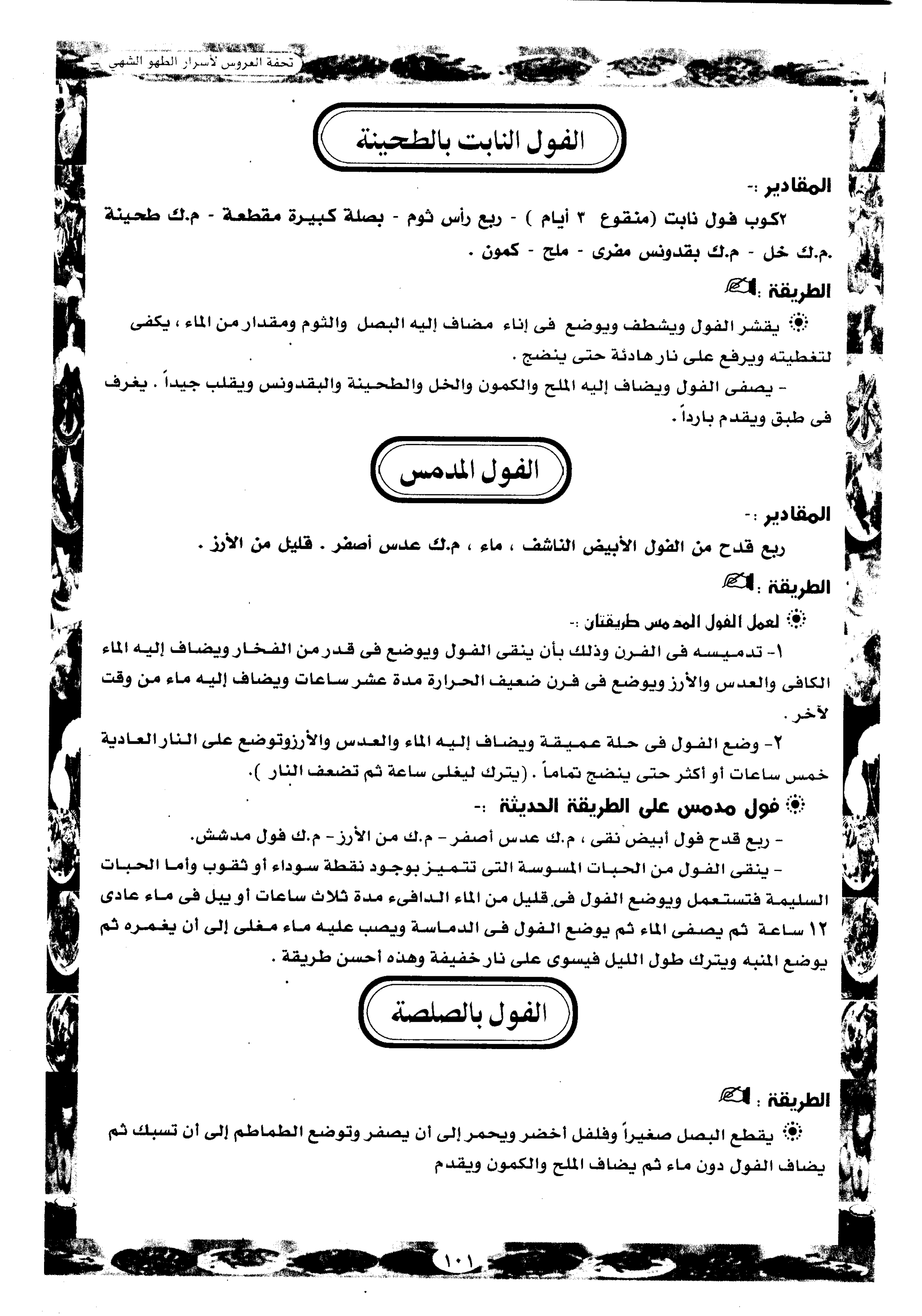


المقادير : -

٢كوب عدس أصفر منقوع ساعات - بصل مكعبات - ثوم - جزر طماطم ٢ثمرة أوصلصة - بقدونس (ممكن لا نضعه) - م.ك فلفل أسمر م. صلصلة - بصلة متوسطة - شوربة فراخ - صدور فراخ .

الطريقة :

يوضع زيت فى طاسة ويشوح البصل ثم الجزر ويشوح الفلفل الأسمر ثم يصفر الجزر يوضع العدس المصفى والمنقوع عليه ويقلب إلى أن يتغير لونه وتوضع ملعقة صلصة أو طماطم مبشورة أو مهروسة ثم الملح ثم الشوربة ويترك لينضج مع مراعاة تزويده شوربة أو ماء من وقت لآخر إلى أن ينضج العدس والجزر تماماً ثم يضرب بالماكينة ويغرف مع صدور الفراخ .



الفول النابت بالطحينة

المقادير :-

٢كوب فول نابت (منقوع ٣ أيام) - ربع رأس ثوم - بصلة كبيرة مقطعة - م.ك طحينة م.ك خل - م.ك بقدونس مفرى - ملح - كمون .

الطريقة :

يقشر الفول ويشطف ويوضع فى إناء مضاف إليه البصل والثوم ومقدار من الماء ، يكفى لتغطيته ويرفع على نار هادئة حتى ينضج .

- يصفى الفول ويضاف إليه الملح والكمون والخل والطحينة والبقدونس ويقلب جيداً . يغرف فى طبق ويقدم بارداً .

الفول المدمس

المقادير :-

ربع قدح من الفول الأبيض الناشف ، ماء ، م.ك عدس أصفر . قليل من الأرز .

الطريقة :

لعمل الفول المدمس طريقتان :-

١- تدميسه فى الفرن وذلك بأن ينقى الفول ويوضع فى قدر من الفخار ويضاف إليه الماء الكافى والعدس والأرز ويوضع فى فرن ضعيف الحرارة مدة عشر ساعات ويضاف إليه ماء من وقت لآخر .

٢- وضع الفول فى حلة عميقة ويضاف إليه الماء والعدس والأرزوتوضع على النار العادية خمس ساعات أو أكثر حتى ينضج تماماً . (يترك ليغلى ساعة ثم تضعف النار).

فول مدمس على الطريقة الحديثة :-

- ربع قدح فول أبيض نقى ، م.ك عدس أصفر - م.ك من الأرز - م.ك فول مدشش.

- ينقى الفول من الحبات المسوسة التى تتميز بوجود نقطة سوداء أو ثقوب وأما الحبات السليمة فتستعمل ويوضع الفول فى قليل من الماء الدافىء مدة ثلاث ساعات أو يبل فى ماء عادى ١٢ ساعة ثم يصفى الماء ثم يوضع الفول فى الدماسة ويصب عليه ماء مغلى إلى أن يغمره ثم يوضع المنبه ويترك طول الليل فيسوى على نار خفيفة وهذه أحسن طريقة .

الفول بالصلصة

الطريقة :

يقطع البصل صغيراً وفلفل أخضر ويحمر إلى أن يصفر وتوضع الطماطم إلى أن تسبك ثم يضاف الفول دون ماء ثم يضاف الملح والكمون ويقدم



الطعمية

الطريقة :

يبل ١/٤ ك فول ١٢ ساعة وتطحن كزبرة جافة ويضاف إليها كرات وبقدونس وبصل وثوم ويضرب كله فى الخلاط ويضاف الملح والفلفل والكمون والكربوناته أو البودر وتحمر فى الزيت .

- يمكن إضافة بيض بدل الكربوناته وتتبل بالسمسم وتغلى فى الزيت بعد قدحه .
- يمكن عمل فلافل بنفس الطريقة ولكن يضاف حمص منقوع .
- يمكن وضع بيضة مسلوقة داخل عجينة الطعمية وذلك بلف العجينة عليها ثم تحميرها ويمكن تقطيعها إلى شرائح



الفولية

المقادير :- فول - ٢بصلة - ١/٢ رأس ثوم - زيت - ملح -كمون .

الطريقة :

ينقع الفول ٣ أيام ، يقشر ٢بصلة ، نصف رأس ثوم ويقطع ويحمر فى الزيت ثم الطماطم توضع عليه وتسبك ثم يوضع الماء إلى أن يغلى ثم الفول ثم الملح والكمون إلى أن ينضج الفول ثم يغسل الأرز ويوضع عليه قبل أن يطهى جيداً وممكن وضع أرز مسلوق عليه بالفعل .



الفول بالثوم

الطريقة :

يحمر كمية من الثوم المدقوق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إلى الفول الساخن ويتبل ويقدم ساخناً (كمية الثوم حسب كمية الفول)

- يمكن وضع ليمون - طحينة - كمون - خل مخفف - قطع طماطم صغيرة - ثوم مفرى - بقدونس .
- يمكن إضافة بسطرمة للفول بالزيت والليمون .
- يمكن ضرب الفول فى الخلاط .

البسارة

المقادير :- ٢/١ ك فول مدشش - كزبرة خضراء -٢/١ ك طماطم - ماء - بصل .

الطريقة :

يغسل الفول وينقع ويوضع الماء وتقطع عليهم الكزبرة وبصلة تقطع حلقات وتقطع الطماطم ثم تترك لينضج الخليط ثم يترك ليبرد ثم يوضع فى الخلاط ثم يوضع الثوم المدقوق والكزبرة الناشفة وتحمر فى الزيت ثم توضع على البسارة ثم يضاف الملح والفلفل والشطة . يمكن إضافة ماء حسب السمك المطلوب .



بيض بالفول المدمس

الطريقة :

يقدح السمن ويضاف إليه الفول ويتبل بالملح والفلفل حتى يبدأ فى الغليان ثم تعمل حفرة لمكان البيض ويوضع الواحدة تلى الأخرى ويغطى حتى ينضج البيض .

البيض المقلى

الطريقة :

تسخن المقلاة جيداً وبها قليل من السمن ويكسر فيها البيض كل واحدة على حدة بحيث لا يمتزج مع بعض ثم يقلب مع بعض ثم يقلب على الوجه التالى ويحترس من أن الصفار يزيد فى الإيضاح يفرش البقدونس المقلى وينظم عليه البيض بعد رش الملح والفلفل .

البيض المحشو

المقادير:-

٧ بيضات - ١/٨ ك لحم مفروم عصاج - بصلة - بقدونس مفروم - بهار -سمن -ملح - فلفل .

الطريقة :

يسلق البيض جيداً ثم يقشر ويقطع من الطرف الأعلى ويسحب منه الصفار

- يحمر البصل فى السمن ويضاف اللحم والملح والتوابل ثم يؤخذ جزء من صفار البيض ويخلط بالعصاج .
- يحشى البيض بهذا الخليط بعدما يبرد الخليط بملعقة صغيرة ويرص البيض فى إناء فخار ويرش عليه قليل من الزبد ويدخل الفرن مدة عشر دقائق حتى يحمر . يوضع باقى اللحم المفروم فى طبق ثم يقلب بهدوء الطاجن على الطبق ويضاف باقى صفار البيض .

البيض المسلوق

الطريقة

البيض الطازج لا يسلق قبل مضى ثلاثة أو أربعة أيام على الأقل عليه ، يحضر وعاء به ماء مغلى ويوضع البيض بملعقة حتى لا ينكسر وإذا أردت ألا يكون البيض ناضجاً تماماً فيكفى طهيه ٣ق وإذا أردت أكثر فأربع دقائق وخمس دقائق للسلق التام أما إذا كان البيض المسلوق للزخرفة أو السلطة فيسلق ١٠ق

- يمكن تحمير البيض فى السمن بعد سلقه .
- يمكن إضافة قليل من الملح عند سلق البيض حتى يسهل تقشيره

أقراص البيض

المقادير :

٦ بيضة كبيرة - بصلة صغيرة مبشورة - م.ص بقدونس مفرى ناعم - ملح - فلفل قليل من الليمون -م.حلو مسطحة بقسماط - زيت للتحمير .

الطريقة :

يدعك البصل بالملح والفلفل ، يخفق البيض جيداً ويضاف إليه البصل والليمون وباقى المقادير ويخلط جيداً ويضاف إليه السمن القليل فى طاسة ويصب فيها ربع مقدار الخليط ويحمر الوجه على نار هادئة . يقلب القرص على الوجه الآخر . ويحمر الوجه على نار هادئة تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . يمكن عمل عيون بدون أن تخلط وتحمر فى الزيت .

فول بالبيض

المقادير :-

فلفل - م.ك ثوم - فلفلة حمراء حراقة - م.ك كمون - بصلةج مفرومة - كزبرة خضراء - ٣ طماطم بدون بذر -٥ بيضه - ١/٢ ك فول مستوى -١/٢ كوب لبن - ملح .

الطريقة :

يخلط البيض وفلفل أسمر وملح ويضرب بالملعقة ، يفرم بالفول بالخلاط . يوضع الفول فى طبق .

يوضع زيت فى طاسة على النار ويضاف البصل والفلفل والثوم ويحمر يضاف الفلفل الحامى والكمون والكزبرة الخضراء ويحمر ثم الفول بعد ظهور الرائحة ، يضاف ماء مكان الفول وملح وتزود بها ، يحضر طاجن يوضع الخلطة به ثم الطماطم طرنشات عليه (أى حبة طماطم تقسم نصفين وتزال البذور) ثم يضاف عليها البيض والفلفل الأسمر ثم يدخل القالب الفرن حتى يجمد البيض داخل الطماطم .

شكشوكة البيض

المقادير :-

٦ بيضة -٢م .سمن - كوب عصير طماطم مصفاة - م. بقدونس بصلة متوسطة مفرية - ١/٤ كوب ماء - ملح - فلفل .

الطريقة :

يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر . تضاف الطماطم المصفاه وتترك حتى تنضج فيضاف البقدونس والماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .

. إما أن يخفق البيض جيداً ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ ق ثم يغرف فى صحن وتقدم ساخنة .

- أو توضع الطماطم فى صحن فرن ويكسر فوقها البيض

يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتجمد بياض البيض وتقدم ساخنة .



الفيشار

يلقي بعض من ذرة الفيشار فى وعاء به نقطة زيت ويقلب إلى أن ينتج الفيشار ثم يرش عليه ملح أو شيكولاتة



اللب

الطريقة

يقلى فى رمل بحر وذلك بتسخين الرمل ووضع اللب فيه إلى أن يطهى مع التقليب ثم يوضع فى الغربال ويرش ماء وملح ويضرب لينزل الرمل .

- أو يرش ماء وملح ويترك فى مصفاة ثم يقلى ويقلب وقبل أن يصل إلى تمام النضج تضاف نقطة زيت ويقلب إلى أن ينضج تماماً.

. يفضل أكل بذر البطيخ نيئاً لذوى الضغط المرتفع

- أما أصحاب الضغط المنخفض فيمكن تحميص اللب بوضعه فى الشمس حتى يجف تماماً أو يقلى بقليل من الملح .



السودانى

الطرق

- يمكن وضعه بقشره فى صاج ويحمر فى الفرن .
- يمكن تقشيره ويحمر فى صينية وقبل أن ينضج بقليل يضاف ماء وملح ويقلب إلى إن يطهى .
- يمكن تقشيره تماماً حتى القشرة الداخلية بعد طهيه ويحفظ فى أكياس إلى أن يقدم



الترمس

الطريقة :

ينقع لمدة يوم ويغلى ثم يترك ليطهى ثم يترك ليبرد ثم يغير ماءه إلى أن يصلح للطعام ويقدم بدون ماء ولكن مملح وذلك بوضعه فى (ماء وملح - ليمون - شطة) ثم يترك لمدة ثلاثة أيام

. يعرف الاستواء بخروج القشر .



الحلبة

⁂ تنقى وتغسل وتوضع فى مصفاة وتغطى بشاشة ويوضع تحتها إناء وكل يوم ترش إلى أن تنبت (ترش كثيراً).

- لا تخرج الحلبة من المصفاة حتى لا تفسد ، يمكن وضع المصفاه فى الثلاجة بعد إنباتها .
- يمكن وضع كمية كبيرة فى مصفاة واحدة لأنها تنبت من أعلى أيضاً .

طريقة الطحينة

المقادير :-

كوب سمسم -١/٢ كوب زيت ذرة - ١/٢ كوب دقيق .

الطريقة :

⁂ يقلب السمسم على النار حتى يحمر على نار هادئة ويترك ليبرد ثم يطحن فى الخلاط .

يوضع الدقيق على السمسم ويقلب جيداً ثم يوضع الزيت تدريجياً مع التقليب المستمر ثم يضرب بالمضرب العادى .



الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف



الفصل الأول

الحساء والصلصة

الرأفيولى

المقادير :

العجينة : ٥ صفار بيضة - ٢كوب دقيق - ٢م. زيت

الحشو : كبد (لحم مفروم) - فلفل أسمر - ملح - بصلة .

الطريقة :

يوضع صفار البيض ويضرب ويضاف إليه الزيت ثم يوضع الدقيق ويعجن جيداً ويقطع شرائح مربعة رقيقة ثم تحشى لحم مفروم أو كبدة محمرة ويوضع فى صلصلة الباشمل ويترك على نار هادئة ٥ق ثم يقدم .

صلصلة الباشمل :(١م.ك سمن -٢ بيضة -٢/١كوب دقيق ، لبن أو مرقة)
(يحمر الدقيق فى السمن إلى أن يصفر ثم يضاف إليه السائل والتوابل والبيض) .

❖ يمكن إضافة بصل مبشور وورق لورا للصلصة .

حساء اللحم

المقادير :-

لحم مفروم من الفخذة (كرات لحم) زبدة - بصل - كرات - كرفس - ثوم مفروم - ملح - أرز مسلوق

الطريقة :

يوضع على النار وعاء بخار به ماء وملح يترك ليغلى ثم تسقط فيه كرات اللحم وتترك حتى تنضج ، يحضر وعاء على النار به ملعقة زبدة يحمر فيها البصل والكرات والكرفس ويوضع عليها جزء من مرق كرات اللحم ثم تضاف الكرات وتترك لتغلى وتقدم .

صلصة الزبدة

المقادير :-

زبدة - بقدونس مفرى قليل جداً - قليل من عصير الليمون - ذرة فلفل أبيض .

الطريقة :

يضرب الزبد فى الخلاط حتى يصير ناعماً ، تضاف بقية المكونات وتضرب ببطء حتى



يمتزج الجميع جيداً وتلف فى ورق شمعى داخل إسطوانة حتى تجمد

- تقطع شرائح سمك ٢/١ سم وتوضع أعلى الأصناف المشوية أو المحمرة مباشرة قبل التقديم

حساء الكرنب

المقادير :

-بصل شرائح رفيعة - زبدة - ك كرنب - مرقة - فلفل وملح وبقدونس مفرى .

الطريقة :

يطرى البصل فى الزبد ثم يضاف الكرنب ويقلب جيداً حتى يطرى فى الزبد ويصل لمرحلة نصف النضج تضاف المرقة ويرفع على النار حتى تغلى وتهدأ الحرارة قليلاً ويستمر الطهى حتى ينضج الكرنب ، يتبل حسب التذوق بالملح والفلفل .

- عند التقديم يقلب البقدونس فى الحساء .

حساء البسلة البيوريه

المقادير :

زبدة - بصل مقطع صغير - مرقة دجاج - ك بسلة خضراء قليل جداً من السكر - ملح - فلفل أبيض .

الطريقة :

يسخن الزبد فى وعاء على نار هادئة ، يضاف البصل ويطرى بدون تحمير ثم تضاف المرقة ويرفع لدرجة الغليان ، تضاف البسلة والسكر ، تخفض الحرارة وتسوى البسلة حتى تصبح لينه حوالى ٥ق ، يصفى لحساء من خلال مصفاة الطعام ، يرفع الحساء على نار هادئة ، تضاف المرقة إذا دعت الضرورة ليصل الحساء إلى القوام المناسب ، تضبط التوابل وتقدم .

- يمكن عمل حساء جزر وبطاطس بيوريه بنفس الطريقة

شوربة خضار بالفريك

المقادير :-

٢م فريك مغسول ومنقوع - م.ك ثوم - ثمرة طماطم مقشرة من غير بذر ومقطعة - ٢ بصلة خضراء - بصلة مفرومة - ريحان أو نعناع - ٨/١ ك فاصوليا خضراء مقطعة صغير - ٢ جزرة - ٢ ثمرة كوسة مكعبات .

الطريقة :

يوضع زيت فى طاسة ثم يضاف البصل و الخضار على بعضه إلى أن يلين ثم تضاف

الطماطم وتقلب ثم الشوربة أو الماء ثم يضاف الملح ثم الفريك ثم يترك لينضج ثم يوضع الريحان والثوم والملح والخلاط ويفرم ويوضع عليهم قليل من الزيت ثم يوضع الخليط على الشوربة ويغرف .

شوربة البيض

الطريقة :

يحمر البصل فى السمن ثم يضاف ماء يترك ليغلى ثم يضاف قليل من الأرز أو لسان العصفور أو عندما يبدأ فى الإستواء يضاف البيض واحدة واحدة بحيث تكون متماسكة ثم يترك ليطهى يقدم مع فتة .

شوربة الفول النابت

المقادير :-

٢كوب فول نابت - عصير ليمونة - م.ك سمن -م.ك بقدونس مفرى - ٢كوب ماء -٠ بصلة - ملح -مستكة .

الطريقة :

يقشر الفول بعد نقعه يوماً أو أكثر ويشطف يقدح السمن ويضاف إليه المستكة ثم الماء ويغطى بسرعة ويترك حتى يغلى ثم يضاف إليه الفول والبصلة المبشورة والملح ويترك حتى ينضج ، بعد تمام النضج يضاف البقدونس والليمون ويترك يغلى ٥ق يغرف فى أطباق ويقدم ساخناً

حساء الجزر

الطريقة :

يضرب الجزر فى الخلاط ثم يوضع عليه شوربة عظام ويترك ليغلى ثم يضاف اللبن بعد تقليبه مع الدقيق حتى ينضج الدقيق ويقدم .

حساء البصل

المقادير :

٢م زبد م. زيت - ٦ بصلات - مرق لحم - م.دقيق - ربع كوب جبن رومى مشور - ٤/١ كوب جبن فلمنك مبشور .

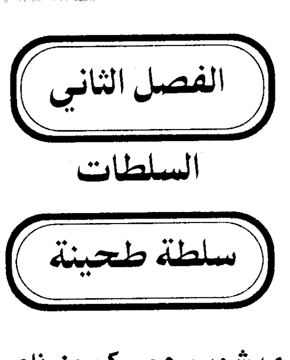
الطريقة :

يقطع البصل إلى حلقات رفيعة ويحمر فى الزبد حتى يصفر ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى

يصفر لونه ثم يوضع كوب المرق ويقلب بسرعة وقوة ويضاف باقى الحساء . ويترك ليغلى على نار هادئة ثم يتبل بالملح والفلفل .

- بعد صب الحساء فى الطبق يوضع على الوجه شريحة من التوست المحمص ويرش بالجبن المبشورة ثم يدخل الفرن لمدة عشر دقائق ثم يرفع ويوضع تحت الشواية ليحمر وجهه .

- إذا لم توجد أطباق تدخل الفرن وتتحمل الحرارة ، يمكن وضع التوست فى صينية وفوقه الجبن المبشور وأيدخل الفرن حتى يسيح الجبن أو تحت الشواية حتى يحمر اللون ثم إخرجى الصينية ويؤخذ كل قطعة على وجه كل طبق من الحساء ويقدم .



الفصل الثاني

السلطات

سلطة طحينة

المقادير :-

٢م.ك طحينة - كفص ثوم مبشور - م.ص كمون ناعم - م. ك خل -ملح - فلفل - ربع كوب ماء .

الطريقة:

تدعك الطحينة جيداً بالماء والخل حتى تسيل يضاف إليها الثوم والكمون وتتبل بالملح والفلفل وتقلب جيداً حتى تمتزج ببعضها وإذا كانت سميكة يضاف إليها بعض الماء حتى يصبح قوامها مناسب .

سلطة طحينة بالبصل

المقادير :-

١/٢ كوب طحينة - ٣م.خل - ٦ فص ثوم مدقوق- م.ك بقدونس مفرى - ٣.ك زيت - بصلة مبشورة -ملح -م.ص كمون - فلفل -١/٢ كوب ماء.

الطريقة :

تخلط الطحينة بالثوم والخل والماء حتي تسيل ثم تتبل بالملح والفلفل والكمون والزيت .
تصفى البصلة من مائها وتضاف إلى خليط الطحينة وكذلك يضاف البقدونس ويقلب جيداً وتقدم.

سلطة طحينة بالحمص

الطريقة :

تعمل نفس طريقة ومقادير طحينة البصل مع إضافة ١/٢ كوب حمص شامى مفرى وقليل من الماء .



سلطة خضراء

المقادير :-

كمية مناسبة من الطماطم والخيار والخس والجرجير والجزر(حسب موسم الخضر) ،ثوم

الطريقة :

تغسل الخضر وتقطع قطع مناسبة لكل نوع منها ، يفرى ٢ فص ثوم كبير ويوضع عليه ملعقة صغيرة كمون ناعم وملعقتين خل وتتبل بالملح وتقلب على الخضر المعدة ، ترص فى طبق مع تناسق الألوان .

- ممكن تقشير الطماطم وعمل القشرة على هيئة وردة ثم تقطيع الطماطم سلطة والفلفل نشقه كذا شق طولى طول أكبر من طول لنحصل على الشكل النهائى

. يمكن تحمير الخبز ثم تقطيعه قطع صغيرة ونضعه على السلطة .

سلطة الباذنجان « الأسود الطويل »

المقادير :-

ك باذنجان أسود صغير ورفيع .

الحشو :-

رأس ثوم كبيرة - م.ك كمون -م.ك ملح - ١/٢ م.ص فلفل وشطة - نصف كوب خل مخفف .

الطريقة

ينتخب الباذنجان الطازج الرفيع ومتوسط الطول .

. يسلق فى ماء وملح بعد نزع كأس الباذنجان ويترك حتى ينضج

. ينشل من ماء السلق ويترك حتى يبرد

. يدق الثوم ناعماً ويضاف إليه بقية مقادير الحشو ويذاب الخليط فى الخل .

- يعمل شق طولى فى الباذنجان ويحشى واحدة تلى الأخرى حتى ينتهى المقدار . ثم يرص فى برطمان ويصب عليه كمية من الخل المخفف تكفى لتغطيته ويترك ٤ أيام ويقدم.

- وممكن بعد حشوه وضع ليمون وطحينة فوق الحشو ويقدم سريعاً .

. يمكن أن يغسل ويقلى فى الزيت ثم يفتح ويحشى بالحشو السابق والطحينة والليمون .

سلطة البطاطس

المقادير :-

$1/2$ ك بطاطس - بصلة مبشورة - ملح وفلفل - م.ك بقدونس مفرى - ٢م.ك زيت - عصير ليمونة .

الطريقة :

- تسلق البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات صغيرة تخلط البصلة بالملح والفلفل ، تعمل الصلصة الفرنسية .
- يخلط الزيت والليمون والملح والفلفل جيداً
- يوضع البطاطس فى طبق ويخلط بالبصلة ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ويجمل بالبقدونس المفرى .

سلطة الزبادى بالخيار

المقادير :-

كوب زبادى - ٣ ثمرات من الخيار - ٤ فص ثوم مفرى - م.ك بقدونس مفرى - ملح - زيت .

الطريقة :

- يغسل الخيار ويقشر ويقطع حلقات رفيعة يتبل بالملح ويترك مدة ١٠ ق ثم يشطف ويجفف الزبادى ويضاف إليه الثوم والزيت والبقدونس والخيار ويحتفظ ببعض حلقات من الخيار للتجميل تصب فى طبق وتجمل بحلقات الخيار .

سلطة الكرنب

المقادير :-

$1/2$ كرنبه صغيرة مسلوقة - ٦ فص ثوم مدقوق - حلقات طماطم وجزر - ٤م . زيت - عصير ليمونة - ملح وفلفل (الصلصة الفرنسية)

الطريقة :

- يقطع الكرنب قطع رفيعة وتتبل بالصلصة الفرنسية والثوم . توضع فى طبق وتجمل بحلقات طماطم وجزر .

سلطة بالأرز واللحم المفروم

المقادير

٤/١ك لحم مفروم - ٢/١ كوب أرز مسلوق - خيارة مقطعة - ٤/١ كوب كرفس مسلوق - م.ك خل مخفف - ملح - فلفل .

الطريقة :

يقدح الزيت ويضاف إليه اللحم ويتبل بالملح والفلفل ويقلب ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء ثم يرفع بعيداً عن النار ويترك حتى يبرد فيضاف إليه الأرز والخيار والكرفس والخل وتتبل بالملح والفلفل ، توضع السلطة فى طبق وتجمل بأوراق الخس وشرائح الخيار .

الثومية

المقادير :

١٥ فص ثوم - ٥ بياض بيضة - ٢/١ ٢ كوب زيت - م. ملح

الطريقة :

يطحن الثوم جيداً مع الملح والفلفل ثم يضاف بياض بيضة ويضرب جيداً ثم يضاف الزيت حتى يتماسك الخليط ثم يقدم .

سلطة الجمبرى

المقادير :-

٢/١ ك جمبرى مسلوق ٢/١ خسة - كوب صلصة مايونيز - ثمرتين - خيار.

الطريقة :

يقشر الجمبرى ويقطع ويخلط بالمايونيز - يقشر الخيار ويقطع حلقات رفيعة تقطع الخسة قطع رفيعة ، يوضع الجمبرى فى طبق ويجمل بالخيار .

صلصة المايونيز

المقادير : -

صفار بيضتين - ملح وفلفل أبيض - م. مستردة -م.خل أو ليمون أوخليط منهما - كوب من الزيت - م.ك ماء مغلى .

الطريقة :

يضرب صفار البيض جيداً بالمضرب مع الملح والفلفل الأبيض والمستردة والخل والليمون

ويضاف الزيت على هيئة شريط رفيع إلى الخليط السابق والتقليب بشدة بالمضرب السلك بشكل دائرى وفى إتجاه واحد حتى يغلظ القوام ثم يضاف الزيت بكميات أكبر مع التقليب السريع فى نفس الاتجاه حتى تنتهى كمية الزيت ، تضاف ملعقة الماء المغلى إلى المايونيز وتقلب فيه وذلك حتى لا تتكون قشرة على سطحه وحتى تفصل الصلصة ويبيض لونها .

التبولة الشامية

المقادير :-

٢ حبة طماطم جامدة - ١خسة - ٢ حزمة بقدونس - ١/٢ كوب برغل - قليل من الشطة أو يستغنى عنها أو الفلفل الأخضر الحامى -٣/٤ كوب عصير ليمون - ٢ بصلة مفرية - زيت زيتون - نعناع .

الطريقة

- ينظف البرغل جيداً وينقع الماء البارد لمدة ٥ ساعات ثم ينشل ويصفى .

- تقطع الخضروات إلى قطع صغيرة جداً وتقطع الطماطم أيضاً إلى قطع صغيرة ثم يوضع الجميع فى طبق صينى عميق أو صاج ثم يضاف البرغل المصفى ويصب الليمون والملح ويقلب الخليط ثم يضاف الزيت ويقلب تقليبة خفيفة ثم يجمل بأوراق الخس .

سلطة الزبادى

الطريقة

- ثوم وفلفل وبقدونس وزبادى ويضرب فى الخلاط ثم أضع الخلطة على باقى الزبادى وأقلبهم ، يمكن إضافة طماطم أو خيار أو فلفل أخضر ثم نضع الخليط فى طبق السلطة ثم نضع شرائح الفلفل الأحمر (يمكن الاستغناء عنها) والبقدونس على الوجه .

طريقة أخرى :

١/٤ كيلو زبادى وعليه خيارة مقطعة ومقشرة ثم ملح ونعناع يابس .وتطبق نفس الطريقة السابقة

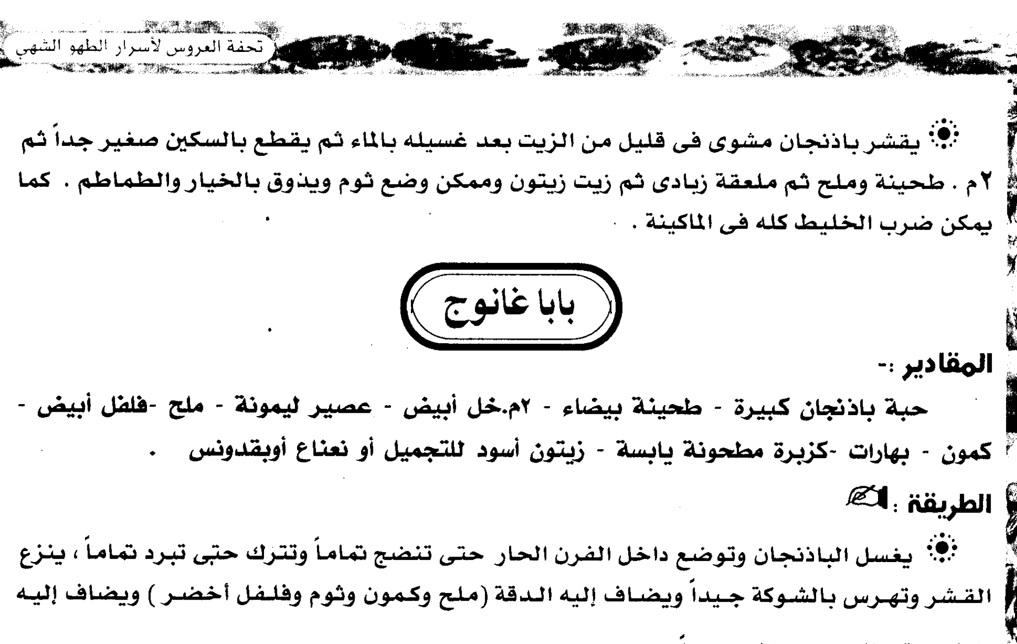
بابا غانوج

الطريقة

- يفرم الباذنجان المشوى ثم يوضع عليه طماطم ناعمة صغيرة ثم بقدونس ناعم ثم ٢/١ بصلة ناعمة ثم ملح وزيت ثم دبس رمان (عصير رمان) وفلفل أخضر وليمون ، ممكن وضع عين جمل للزينة

طر يقة أخرى

يقشر باذنجان مشوى فى قليل من الزيت بعد غسيله بالماء ثم يقطع بالسكين صغير جداً ثم ٢م . طحينة وملح ثم ملعقة زبادى ثم زيت زيتون وممكن وضع ثوم ويذوق بالخيار والطماطم . كما يمكن ضرب الخليط كله فى الماكينة .



بابا غانوج

المقادير :-

حبة باذنجان كبيرة - طحينة بيضاء - ٢م.خل أبيض - عصير ليمونة - ملح -فلفل أبيض - كمون - بهارات -كزبرة مطحونة يابسة - زيتون أسود للتجميل أو نعناع أوبقدونس .

الطريقة :

يغسل الباذنجان وتوضع داخل الفرن الحار حتى تنضج تماماً وتترك حتى تبرد تماماً ، ينزع القشر وتهرس بالشوكة جيداً ويضاف إليه الدقة (ملح وكمون وثوم وفلفل أخضر) ويضاف إليه الطحينة والليمون ويقلب جيداً .

صناعة خل التفاح

١- يغسل التفاح جيداً بالماء الجارى والصابون لإزالة الأدوية المكافحة عنه ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة

٢- تقطع التفاحة دون تقشيرها أو إزالة البذور منها ، تقطع قطع متوسطة الحجم ٢×٢×٢ سم٣ تقريباً .

٣- تملأ آنية من فخار أو بطرمان زجاج ولا يضاف إليها أى شىء آخر ولا حتى قدر من الماء مع ملاحظة تنشيف الوعاء جيداً

٤- تغطى الآنية بقطعة قماش تربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات ولكن تسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة فى الهواء إلي داخل جو الوعاء .

٥- تحفظ الآنية فى مكان دافىء وتتم عملية التخمر فيها ويتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم والبكتريا ثم يتحول الخل فى غضون أسابيع تبعاً لحرارة الجو .

٦- يستدل على التحول بالرائحة التى تفوح من الإناء ومن مذاق السائل الذى بداخله

٧- يصفى الخل بواسطة كيس أو شاشة ويوضع فى زجاجات محكمة القفل ويكون ممزوجاً بالتفل ولكن سرعان مايذوب إلى قاع الزجاجة ولا يضر .



الفصل الثالث

المخللات

مخلل الخيار للتخزين

المقادير:-

ك خيار صغير الحجم وطازج - ١/٢ كوب خل مخفف - كمية ملح (كوب)

الطريقة :

يغسل الخيار ويجفف ويوضع فى إناء من البلاستيك ويرش بالملح ويترك لمدة ٤ ساعات مع التقليب على فترات ، يغسل من الملح ويرص فى برطمانات ويصب عليه خل مخفف يكفى لتغطيته . يترك مدة أسبوع حتى يتم نضجه ويستعمل أو يحفظ فى الثلاجة لحين إستعماله فى غير موسمه

- عند الاستعمال تؤخذ كمية من الخيار وتنقع فى ماء خالى من الملح مدة ساعة وتذاق فإذا كان الملح بها مناسب تقدم للمائدة وإذا كان مرتفع يغير الماء وينقع مرة أخرى ..

طريقة أخرى :

يغسل الخيار ويوضع فى ماء وملح وخل ويضاف إليه ثوم مدقوق ويوضع فى وعاء .

مخلل اللفت والجزر والفلفل

المقادير :-

٢ كوب ماء ٥م.ك ملح - لفت أو جزر - فلفل .

الطريقة :

يغسل جيداً أو ينقع فى الماء ١٠ ق ، تقطع الأوراق وتشق الواحدة لستة أجزاء بشرط أن تكون متصلة بالقاعدة ويضاف إليه بنجر مقطع ثم نضع الماء والملح والخل وكذلك الجزر والفلفل ويترك ٤ أيام حتى ينضج . والفلفل حتى يصفر لونه قليلاً

مخلل الليمون

المقادير :-

ك ليمون متقارب الحجم - ملح مناسب - ماء .

الطريقة :

يسلق الليمون سليماً فى ماء يكفى لتغطيته مضاف إليه ملعقة كبيرة ملح ويترك على النار حتى تلين أنسجته ينشل الليمون من ماء السلق ويترك حتى يبرد ثم يوضع فى

برطمان - تذاب كمية مناسبة من الملح فى ماء بارد ثم تملأ البرطمان إلى آخره ويغطى ويترك أسبوع حتى ينضج .

- الأفضل نقع الليمون وتغيير ماءه بعد سلقه لمدة أسبوع قبل وضعه في البرطمان .

مخلل «ليمون بالعصفر»

المقادير :-

ك ليمون كبير الحجم - ١٢ م.ك عصفر - ٦م.ك ملح - م.ك حبة البركة .

الطريقة :

يغسل الليمون ويجفف ويشق ٤ أجزاء بحيث لا تنفصل تخلط المقادير عصفر + ملح + حبة البركة يحشى الليمون في الوسط ويرص فى برطمان مع الضغط حتى يسيل عصيره لينضج الليمون فيه يكمل البرطمان بعصير الليمون ويوضع القشر فى آخره ويترك أسبوعين حتى يتم نضجه .

مخلل البصل

المقادير :-

ك بصل صغير - خل مخفف - ١/٢ كوب ملح

الطريقة

يختار البصل الصغير ويوضع فى إناء من الصينى أو الصاج ثم يصب عليه الماء المغلى ويغطى حتى تهدأ حرارته ، يقشر بعد أن يصفى من ماء النقع ويوضع فى برطمان .

- يصب الماء المضاف إليه الملح بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوب ماء حتى يصل الماء إلى ٢/٣ ارتفاع البرطمان .

- يصب الخل حتى يغمر السائل البصل تماماً

- تقفل البرطمانات وتحفظ فى مكان جاف .

طريقة أخرى

يقشر البصل ويوضع ماء مغلى يكفى لتغطيته مذاب فيه الملح ويترك حتى يبرد .

- ينشل البصل ويوضع فى برطمان ويصب عليه خل مخفف يكفى لتغطيته ويغطى ويترك مدة أسبوع حتى ينضج .



مخلل كرنب

المقادير :-

كرنبة متوسطة الحجم - ٤ كوب خل مخفف - م.ك فلفل أسود حصى - كوب ملح .

الطريقة :

- تفصل الأوراق الخضراء ويستغنى عنها ، تفصل الأوراق البيضاء وتقطع العروق الغليظة التى فى الوسط ثم تقطع الأوراق سرائح رقيقة .
- ويوضع الكرنب فى برطمان بالتبادل مع الملح ويضغط عليه . يربط الفلفل فى شاشة ج ويغلى مع الخل .
- يترك الخل حتى يبرد ثم تنشل الشاشة والفلفل ويصب الخل على الكرنب حتى يغطى تماماً ثم يغلق باحكام ويترك أسبوع حتى يتم نضجه .

مخلل الزيتون الأخضر

المقادير :-

ك زيتون خضر كبير - ١/٢ ك ليمون - كوب ملح - كوب عصير ليمون - خل - زيت

الطريقة :

- يغسل ويشق شق واحد ، ينقع الزيتون فى ماء ساخن مدة ٣ ساعات ثم ينشل ويغير ما ؤه مدة ٣ أيام أو ٥ أيام ثم يوضع الزيتون فى برطمان بالتبادل مع حلقات الليمون أو الشطة ويضغط عليه وفى آخره يوضع قشر ليمون .
- يغطى الزيتون بمحلول الملح (كوب ماء- كوب ملح - كوب عصير ليمون) مدة أسبوع ثم يفتح ويوضع عليه مقدار من الملح حوالى ٢م.ك ثم يغطى ويترك حتى ينضج ويصفر لونه .
- يمكن وضع كزبرة خضراء وثوم فى قاع البرطمان
- الزيتون الأسمر يوضع بعد فتحه فى ماء وملح وخل لمدة ١٥ يوم ينشل ويوضع فى زيت وعصير ليمون .

الباذنجان الطويل

الطريقة :

- يغسل ثم ينغز بالسكين ويسلق أو يحمر دون سلق
- ثم تضاف الدقة (ثوم وكمون وملح وشطة وفلفل وليمون وخل وطحينة) ويمكن الاحتفاظ به فى علبة الثلاجة .

صناعة بعض الأكلات البسيطة



الحباش

الطريقة :

تقطع الطماطم وتعصر فى الخلاط وتوضع الطحينة والحباش ويدق (فلفل أخضر وثوم) وتضاف الدقة وملح وليمون وخل ويقلب جيداً



العجة

الطريقة :

تحمر بصلة قطع صغيرة ويضاف كوب دقيق عليه ويشوح ثم ينزل من على النار إلى أن يبرد ثم يضاف كوب ماء ويضرب البيض ويوضع على الخليط يضاف بقدونس.أخضر وملح وفلفل وكمون ويقلب جيداً ويضاف م.ص بودر ويحمر ،، ويمكن وضع طماطم معصورة على الخليط ثم توضع فى الفرن .

- إذا كانت العجينة جامدة تزود ماء ويقلل الدقيق .



الجبنة البيضاء القريش

الطريقة

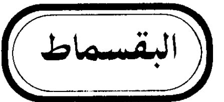
يترك اللبن حتى يصبح رائب وتوضع مصفاة الخلاط أو الحصيرة ثم يوضع عليه اللبن الرائب بعد نزع القشدة منه ويوضع عليه قليل من الملح حتى يصفى منه الشرش وتقطع



تسبيح الدهن

الطريقة :

يغسل الدهن ويقطع صغيراً ثم يوضع فى إناء ويضاف إليها كوب ماء صغير ثم تترك لتسبيح بدون ملح إلى أن يحمر الدهن جيداً ثم تغرف فى برطمان .



البقسماط

الطريقة :

خبز طويل فينو يدق بعد أن يجف فى الشمس ويضرب فى الكبة ويوضع عليه التوابل . يمكن شراؤه جاهزاً

الدُقة

المقادير :

كمون - كزبرة - ملح سمسم

الطريقة :

- تدق الكزبرة الناشفة مع الكمون والسمسم وتطحن جيداً ثم يضاف الملح (يؤكل بالخبز والبقسماط) .

تسبيح السمن البلدى

يوجد نوعان من السمن : -١) سائح فى هذه الحالة لا يضاف ملح بل تترك تغلى غلوة وتترك لتبرد ثم تعبأ
وتكون بدون مرتة (راسب السمن) .

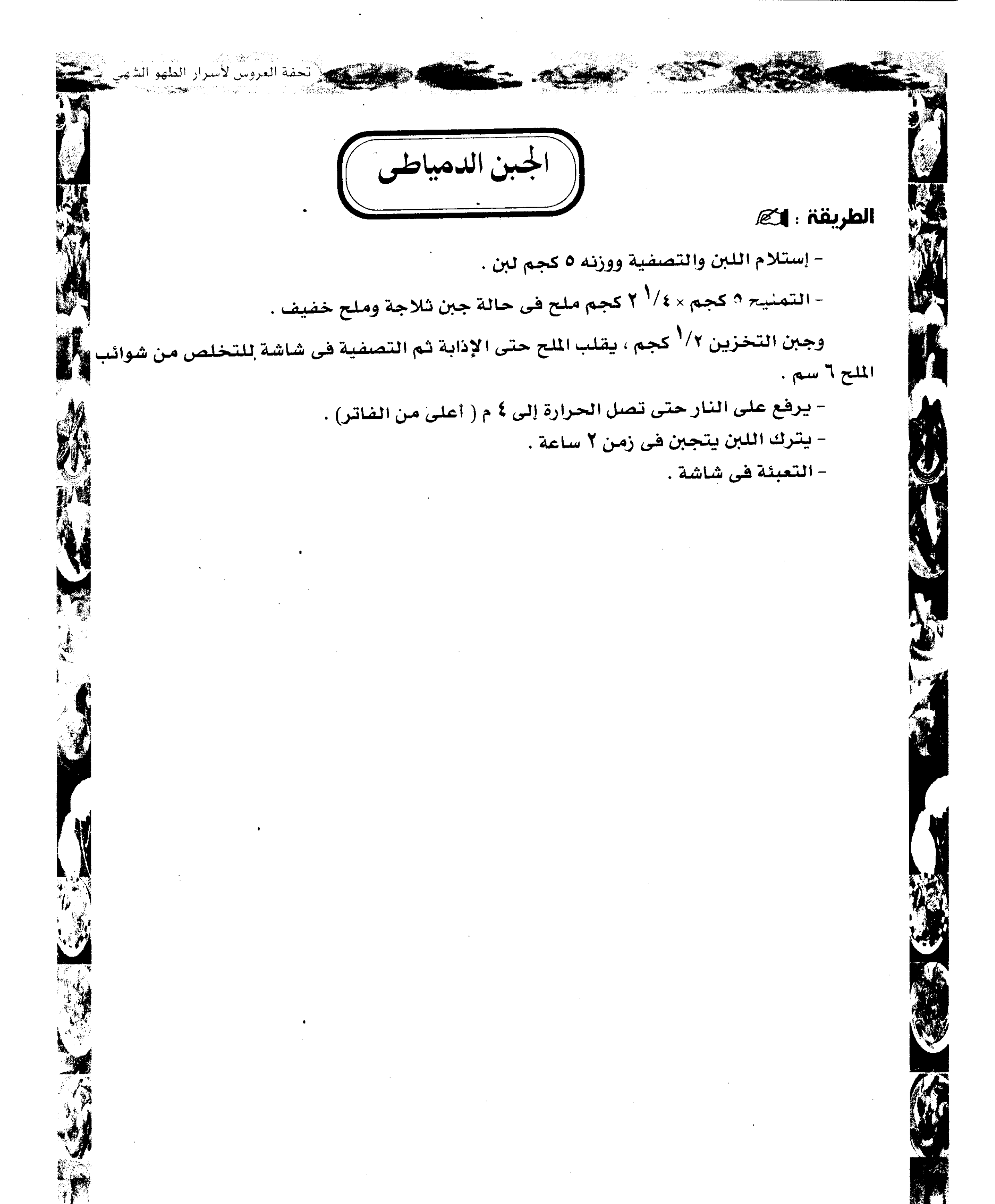
٢) زبدة قطع صغيرة بالكيلو تذوب جيداً ، بعد أن تذوب يضاف ملح لكل كيلو = ١/٢ ملعقة إلى أن تحمر المرتة ويصبح لونها وردي مع التقليب المستمر حتى لا تحترق ، وعندما تحمر المرتة تصبح جاهزة تترك تبرد وتصفى فى برطمان .

صناعة الزبادى

الطريقة :

- تصفية اللبن بشاشة .
  تسخين اللبن مع التقليب المستمر حتى الغليان مدة ٥ ق .
  تبريد اللبن فجائى إلى ٤٠ ْم (أعلى من الفاتر قليلاً)
- إضافة البادىء إلى أن يصبح قوامه سائل ثم يخفف بقليل من اللبن ثم يضاف على اللبن ويقلب .

- التصفية فى عبوات الزبادى .
- التحصين بوضع العبوات فى كرتونة ثم يدفأ باستعمال كمية كهربية لمدة ٢-٣ ساعات ثم يوضع فى الثلاجة .



الجبن الدمياطى

الطريقة :

- إستلام اللبن والتصفية ووزنه ٥ كجم لبن .
- التمنيح ٥ كجم × ١/٤ ٢ كجم ملح فى حالة جبن ثلاجة وملح خفيف .

وجبن التخزين ١/٢ كجم ، يقلب الملح حتى الإذابة ثم التصفية فى شاشة للتخلص من شوائب الملح ٦ سم .

- يرفع على النار حتى تصل الحرارة إلى ٤ م (أعلى من الفاتر) .
- يترك اللبن يتجبن فى زمن ٢ ساعة .
- التعبئة فى شاشة .

الفصل الرابع

حفظ الأطعمة

أهمية حفظ الأطعمة

١- توفير وقت ربة البيت .
٢- توافر أنواع من الأغذية فى غير مواسمها .
٣- الاحتفاظ بالمواد الغذائية عند ندرتها لتنظيم العرض والطلب .

فساد الأطعمة :-

١ - أطعمة سريعة الفساد :- مثل الخضر والفاكهة واللبن واللحوم لإرتفاع نسبة الرطوبة (الماء) بها .
٢ - أطعمة مقاومة للفساد :- وهى الأطعمة التى تقل بها نسبة الرطوبة مثل البقول والحبوب .؛

الطرق المختلفة لحفظ الأغذية

حفظ الأغذية بالتبريد :-

أى حفظها فى حالة غير مجمدة وتكون درجة الحرارة مابين الصفر المئوى و٧ْ م وذلك يقف نمو الأحياء الدقيقة ويبطىء تكاثرها وهى تصلح لأنواع الأطعمة المطهية والخضر والفاكهة الطازجة ويحتفظ بالأطعمة المبردة من ٣:٤ أيام وتستعمل لذلك الثلاجة ويشترط :-

١ـ الأسماك واللحوم والطيور النيئة توضع فى الفريزر .
٢ - الأطعمة المطهية توضع على الأرفف مع إحكام تغطيتها بعد أن تبرد تماماً .
٣- الخضر والفاكهة الطازجة توضع فى الأدراج المخصصة لها .
٤ - تزال الأجزاء التالفة من الخضر والفاكهة قبل تبريدها .

حفظ الأغذية بالتجميد

يقصد به التجميد السريع لأن عملية التجميد تتم بسرعة ولا تعطى فرصة لنشاط عوامل الفساد فتتجمد المواد الغذائية وتتكون فيها البللورات الثلجية فى أقل من ٢/١ ساعة فى حرارة مابين (-١٠ْم، ٤٠ْم) (الديب فريزر) . وهو يعتبر من أفضل أنواع الحفظ لأن المواد الغذائية تحتفظ بصفاتها الطبيعية

وقيمتها الغذائية وصلاحيتها لفترة طويلة قد تصل إلى عدة شهور إذا اتبعت الخطوات السليمة لعمليات الحفظ .

ويصلح الحفظ بالتجميد للأسماك واللحوم والطيور والخضر النصف مطهية والعجائن والفواكه .

ولنجاح عملية الحفظ بالتجميد يتبع الآتى :-

اللحوم :-

١- تعد حسب إستعمالها (مكعبات أو شرائح) أما الطيور والأسماك فتغسل وتقطع حسب الرغبة

٢- توضع قطع (اللحوم - الطيور- الأسماك) فى أكياس وتكون عبوة كل كيس تعادل وجبة الأسرة .

٣-٠ يضغط خفيفاً باليد على الأكياس لإخراج الهواء الزائد ثم تغلق جيداً وتحفظ فى الديب فريزر

الخضر :-

١- تختار الخضر الجيدة كاملة النضج (بازلاء - فاصوليا- بامية) وتستبعد الأجزاء التالفة منها وتغسل ثم تعد كإعدادها للطهى .

٢- توضع فى ماء مغلى من ٢:٣ ق لتثبيط نشاط الإنزيمات على ألا تزيد مدة السلق حتى لا يتم طهى الخضر .

- تصفى ثم تشطف بالماء البارد الجارى للمحافظة على الفيتامينات والطعم واللون ثم تصفى .
- توضع فى أكياس الحفظ مع التخلص من الهواء الموجود فى الفراغات .
- يغلق الكيس جيداً ويلاحظ ألا يكون منفذ للرطوبة .
- تحفظ الأكياس فى المكان المخصص لها فى الديب فريزر .

الفاكهة :-

تختلف طرق تجميد الفاكهة حسب نوعها ويكون الاختلاف الجوهرى فى طريقة التعبئة فقط حيث يضاف السكر للفاكهة فى حالة جافة أو على شكل محلول وذلك بقصد تثبيط الإنزيمات وتقليل الأكسدة بالهواء وانقاص فقد الرطوبة مع المحافظة على مكونات الفاكهة

فالفاكهة ذات نسبة الرطوبة العالية مثل الفراولة يضاف لها السكر بنسبة ١٠ -٣٠ ٪ ، أما الفاكهة الأقل نسبة رطوبة وتعبأ مجزأة مثل.المشمش والخوخ يضاف لها محلول سكرى بنسبة ٤٠ -٥٠ ٪ وكذلك الفاكهة المهروسة وتحفظ فى درجة حرارة منخفضة (فريزر الثلاجة) .

* ما يجب معرفته عند شراء واستعمال الأطعمة المحفوظة (مبردة- أومجمدة)

١- عند شراء الأطعمة المجمدة لابد أن تكون أغلفتها سليمة والأطعمة صلبة .

٢- ملاحظة عدم وجود آثار عصارة متجمدة لأن ذلك يدل على أن الأطعمة تعرضت للتفكك وإعادة التجميد .

٣- عدم وضع المادة الغذائية فى الماء لتتفكك بل تترك لتتفكك فى الجو العادى

- عدم تفكيك المادة الغذائية وإعادة تجميدها ، لأن ذلك يفقدها كثير من القيمة الغذائية

- فى حالة الفواكه المجمدة يجب أن يقدم الشراب المتفكك منها معها

عند الاعتماد فترة طويلة على الخضر المجمدة فى التغذية،يلاحظ تقديم الخضر الطازجة معها كسلطة

حفظ الأطعمة بالغليان

لا يحفظ الطعام لمدة طويلة إلا إذا حفظت الأطعمة فى درجة حرارة منخفضة ، ويتم الحفظ بالغليان فى المنزل أثناء عمليات الطهى ، حيث تصل درجةحرارة الطعام إلى ١٠٠ °م وهي درجة كافية لقتل الخلايا الخضرية فقط . وفى حالة الاحتفاظ بها يجب إعادة الغليان على المواد الغذائية وبعد أن تبرد توضع فى مكان بارد (الثلاجة) يوم أو يومين .

* ما يجب معرفته عند استعمال الأطعمة المحفوظة (مبسترة أو معلبة)

١- يجب قراءة البيانات المدونة على العبوة لمعرفة تاريخ الانتاج وتاريخ إنتهاء الصلاحية ، المحتويات ، أوصاف المحتويات ، إرشادات وطريقة الاستعمال ، الوزن ، السعر .

٢- اتباع الارشادات المبينة على العبوة وطريقة التجهيز .

٣- ملاحظة عدم تغير شكل العلبة (وجود انتفاخ أو أجزاء مضغوطه وعدم سماع صوت عند الضغط عليها فذلك يدل على تسرب الهواء إليها وفسادها .

٤- التأكد من عدم وجود صدأ على العلبة وإحكام غلقها .

٥- يجب إستعمال العبوة عقب فتحها مباشرة ، وإذا تبقى منها جزء يحفظ فى الثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة على الأكثر .

حفظ الأطعمة بالتجفيف

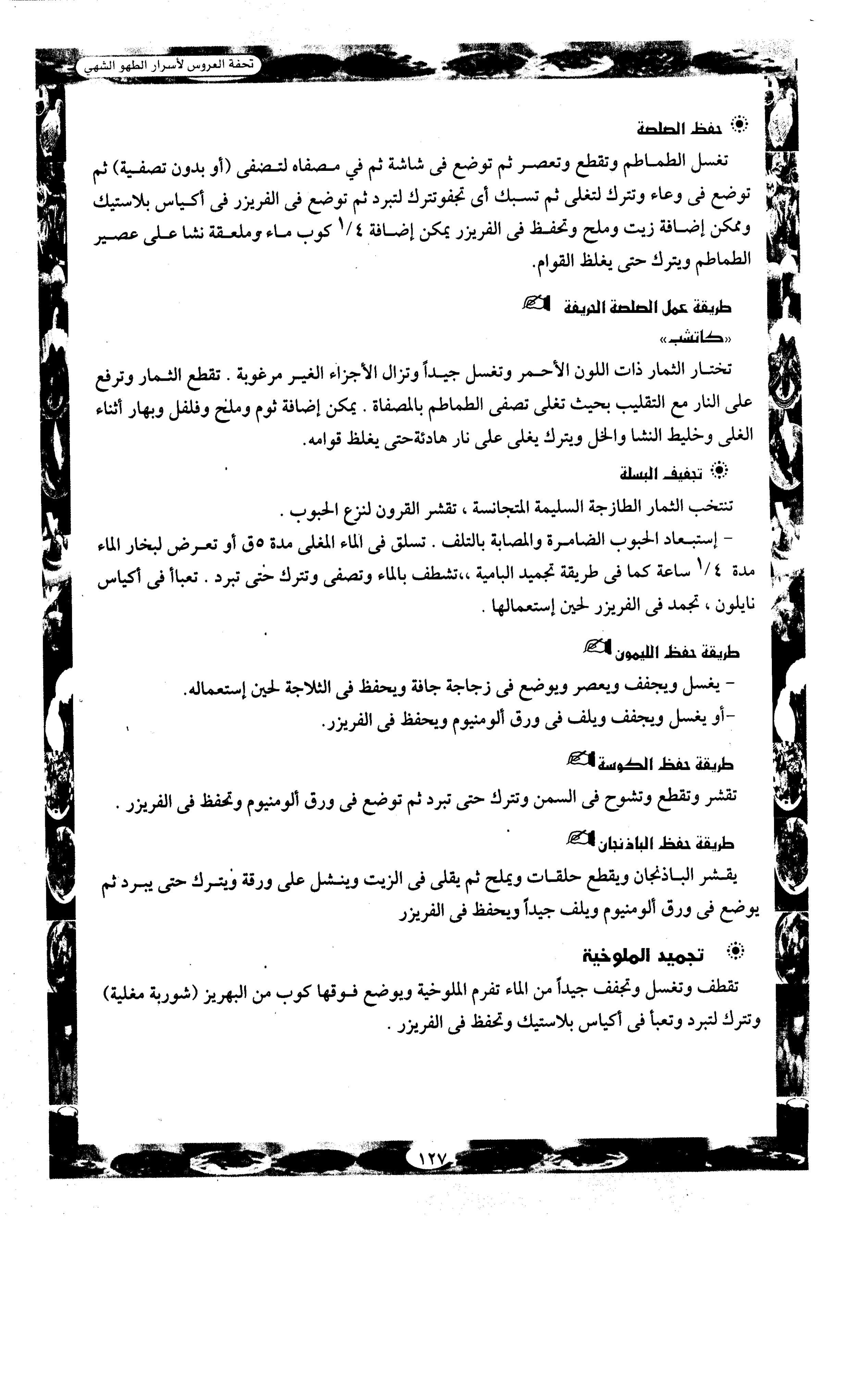
تعرض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (أفران) ومدة صلاحية هذه الطريقة تصل إلى عدة شهور مثل البلح ، البامية

❂ تجفيف الخضر بالمنزل .

١- تزال الأجزاء التالفة من الخضر .

٢- تسل جيداً وتجهز ثم تنشر فى مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس وتقليبها من فترة لأخرى حتى يتم جفافها .

٣- تفرك فى حالة الخضر الورقية وتحفظ فى أوانى نظيفة .



حفظ الصلصة

تغسل الطماطم وتقطع وتعصر ثم توضع فى شاشة ثم في مصفاه لتصفى (أو بدون تصفية) ثم توضع فى وعاء وتترك لتغلى ثم تسبك أى تجفوتترك لتبرد ثم توضع فى الفريزر فى أكياس بلاستيك وممكن إضافة زيت وملح وتحفظ فى الفريزر يمكن إضافة ١/٤ كوب ماء وملعقة نشا على عصير الطماطم ويترك حتى يغلظ القوام.

طريقة عمل الصلصة الحريفة

«كاتشب»

تختار الثمار ذات اللون الأحمر وتغسل جيداً وتزال الأجزاء الغير مرغوبة . تقطع الثمار وترفع على النار مع التقليب بحيث تغلى تصفى الطماطم بالمصفاة . يمكن إضافة ثوم وملح وفلفل وبهار أثناء الغلى وخليط النشا والخل ويترك يغلى على نار هادئةحتى يغلظ قوامه.

تجفيف البسلة

تنتخب الثمار الطازجة السليمة المتجانسة ، تقشر القرون لنزع الحبوب .

- إستبعاد الحبوب الضامرة والمصابة بالتلف . تسلق فى الماء المغلى مدة ٥ق أو تعرض لبخار الماء مدة ١/٤ ساعة كما فى طريقة تجميد البامية ،،تشطف بالماء وتصفى وتترك حتى تبرد . تعبأ فى أكياس نايلون ، تجمد فى الفريزر لحين إستعمالها .

طريقة حفظ الليمون

- يغسل ويجفف ويعصر ويوضع فى زجاجة جافة ويحفظ فى الثلاجة لحين إستعماله.
- أو يغسل ويجفف ويلف فى ورق ألومنيوم ويحفظ فى الفريزر.

طريقة حفظ الكوسة

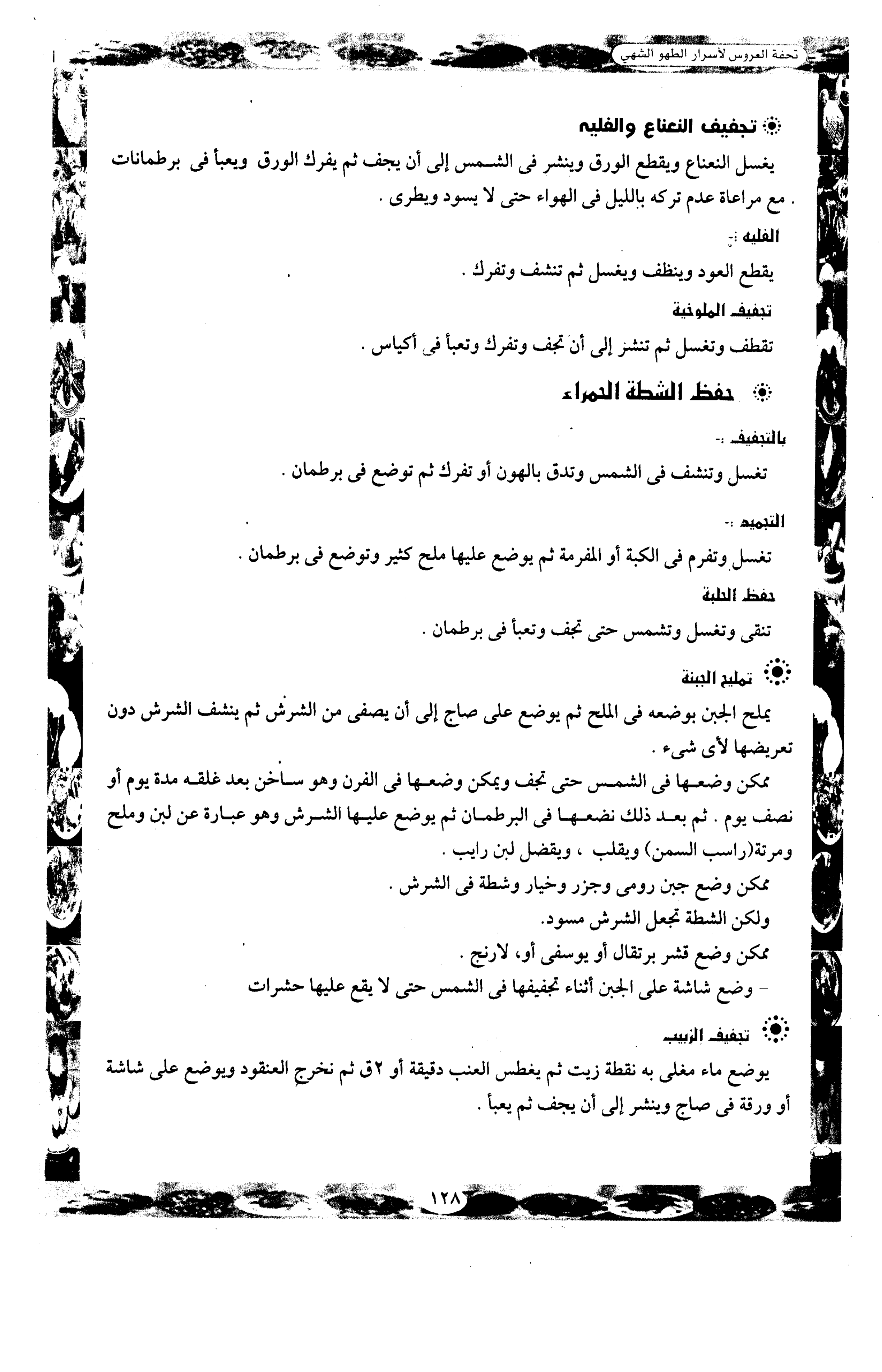
تقشر وتقطع وتشوح فى السمن وتترك حتى تبرد ثم توضع فى ورق ألومنيوم وتحفظ فى الفريزر .

طريقة حفظ الباذنجان

يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويملح ثم يقلى فى الزيت وينشل على ورقة ويترك حتى يبرد ثم يوضع فى ورق ألومنيوم ويلف جيداً ويحفظ فى الفريزر

تجميد الملوخية

تقطف وتغسل وتجفف جيداً من الماء تفرم الملوخية ويوضع فوقها كوب من البهريز (شوربة مغلية) وتترك لتبرد وتعبأ فى أكياس بلاستيك وتحفظ فى الفريزر .



تجفيف النعناع والفليه

يغسل النعناع ويقطع الورق وينشر فى الشـمس إلى أن يجف ثم يفرك الورق ويعبأ فى برطمانات . مع مراعاة عدم تركه بالليل فى الهواء حتى لا يسود ويطرى .

الفليه :-

يقطع العود وينظف ويغسل ثم تنشف وتفرك .

تجفيف الملوخية

تقطف وتغسل ثم تنشر إلى أن تجف وتفرك وتعبأ فى أكياس .

حفظ الشطة الحمراء

بالتجفيف :-

تغسل وتنشف فى الشمس وتدق بالهون أو تفرك ثم توضع فى برطمان .

التجميد :-

تغسل وتفرم فى الكبة أو المفرمة ثم يوضع عليها ملح كثير وتوضع فى برطمان .

حفظ الحلبة

تنقى وتغسل وتشمس حتى تجف وتعبأ فى برطمان .

تمليح الجبنة

يملح الجبن بوضعه فى الملح ثم يوضع على صاج إلى أن يصفى من الشرش ثم ينشف الشرش دون تعريضها لأى شىء .

ممكن وضعـها فى الشمـس حتى تجف ويمكن وضعـها فى الفرن وهو سـاخن بعد غلقـه مدة يوم أو نصف يوم . ثم بعـد ذلك نضعـهـا فى البرطمـان ثم يوضع عليـها الشـرش وهو عبـارة عن لبن وملح ومرتة(راسب السمن) ويقلب ، ويفضل لبن رايب .

ممكن وضع جبن رومى وجزر وخيار وشطة فى الشرش .

ولكن الشطة تجعل الشرش مسود.

ممكن وضع قشر برتقال أو يوسفى أو، لارنج .

- وضع شاشة على الجبن أثناء تجفيفها فى الشمس حتى لا يقع عليها حشرات

تجفيف الزبيب

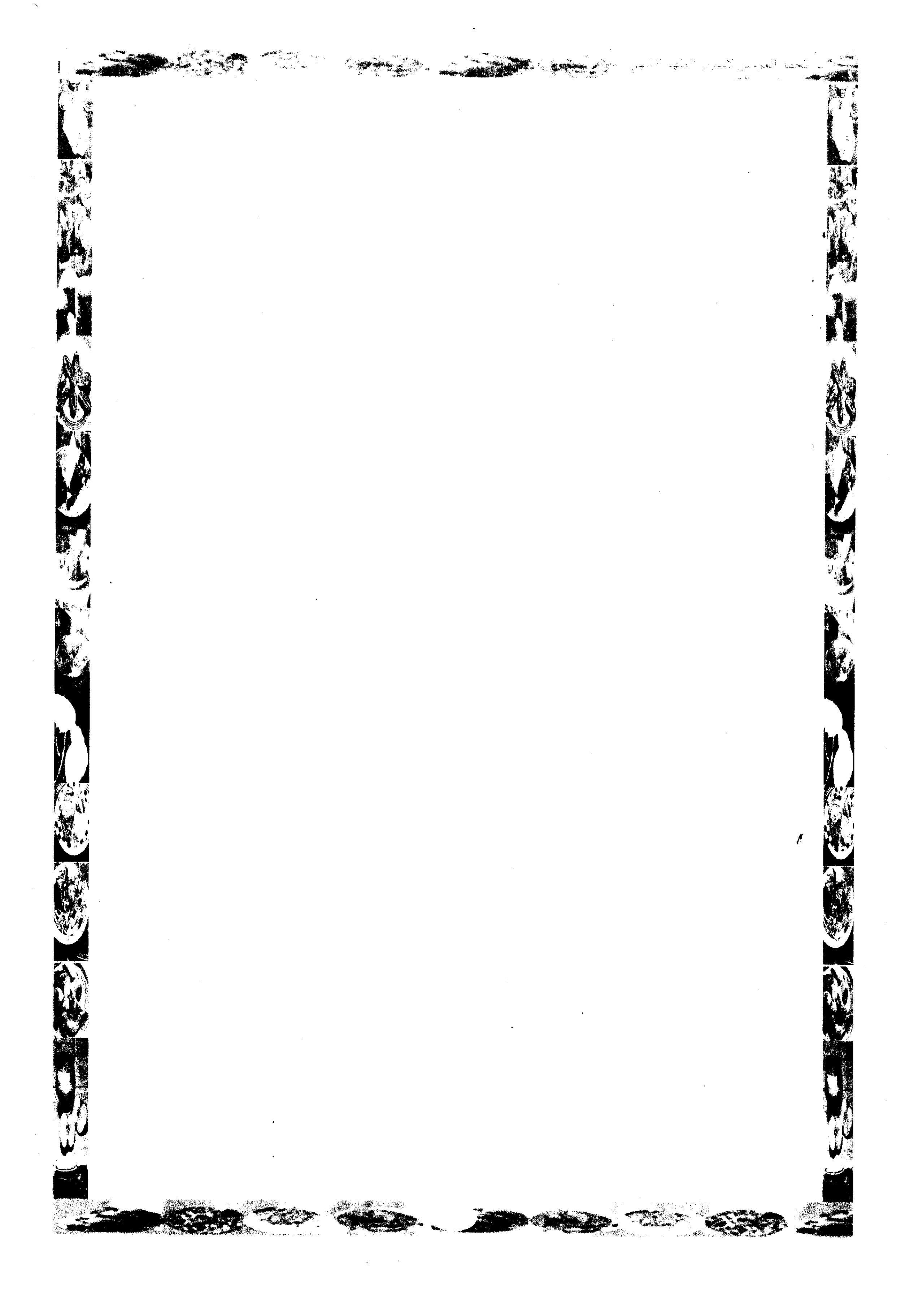
يوضع ماء مغلى به نقطة زيت ثم يغطس العنب دقيقة أو ٢ق ثم نخرج العنقود ويوضع على شاشة أو ورقة فى صاج وينشر إلى أن يجف ثم يعبأ .

تجفيف التين

يغسل وينشر فى خيط فى الشمس إلى أن يجف تماماً ثم يعبأ أو يوضع فى الثلاجة .

حفظ الخرشوف

يقطع الخرشوف نصفين طولـياً ويقشر خارجياً من أسـفل وينزع القلب البنفسجى ويقطع من أعلى ثم يوضع فى ماء يغلى وبه ليـمون وعصـير ليمون وزيت زيتـون ، يترك ليغلى ثم يتـرك فى ماء السلق حتى يبرد ويحفظ فى برطمانات لحين الاستعمال . كما يمكن حفظة في الفريزر لحين الاستعمال .





الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

الفصل الأول

الأسماك

- يختار السمك طازجاً ويجب تناوله فى نفس اليوم لسرعة فساده وخاصة فى الصيف وينظف بكحت قشره وقص زعانفه و،فتح بطنه وإخراج أحشائه وغسل بطنه بالملح والماء حتى تصير بيضاء نظيفة . وينزع جلد السمك كالثعبان كما ينزع الشوك أو يترك حسب الحاجة
- ومن علامات اختبار السمك الطازج :-
- العينان لامعتان ، رائحتة مقبولة ، إذا ضغط عليه بالإصبع ، لايترك علامة ، إذا فتحت خياشيمه نجدها حمراء وردية

سردين وبورى مملح

السردين :-

- توضع طبقة سردين وطبقة ملح دون أن يغسل أسبوعين دون وضع ماء .
- يمكن غسل السردين وتجفيفه إذا كان غير نظيف مع زيادة الملح .

البورى :

يغسل وتُنشّف الخياشيم أو توضع فى الشمس حتى تجف ، يحشى الخيشوم بالملح والشطة والكركم ويلف بملح جميع السمكة وتفرد على قماش ويضاف ملح ثم تغطى بالقماش ثم توضع فى ثلاثة أكياس أو أربع ثم يوضع على أحد جوانبه . فى مكان مدة ثلاث أيام ثم يوضع على جانبه الآخر لمدة ثلاثة أيام آخرين ثم يقلب هكذا بحيث يوضع على جميع الجوانب ويظل لمدة شهر إلى خمس وأربعين يوماً ثم يقدم

كفتة السمك

مقادير :-

ملح -فلفل - كمون -شطة - سمك-خضرة- بصل- بيضة- لبن - بطاطس

طريقة:

يوضع ملح وفلفل وكمون وشطة ويضرب فى الخلاط ثم يضاف السمك ويضرب على التوابل فى الكبة ثم الخضرة ويفرم والبصل والبقدونس ثم البيضة ويفرم وثلاث ملاعق لبن

وتفرم ثم البطاطس المبشورة ثم باقى اللبن ثم نغمس اليد زيت وتكور مثل الطعمية ثم توضع فى البقسماط ثم تقلى فى الزيت ثم توضع فى الصاج ٤/١ ساعة إلى أن تستوى من الداخل فى درجة حرارة عالية .

عمل التونة

الطريقة :

- يغسل السمك ويقطع دوائر صغيرة ، يعصر عليه ليمون وثوم مدقوق وملح وفلفل ويقلب ويترك فى التوابل مدة ساعة ثم يشطف ويوضع فى ماء مغلى ، فيه قليل من الملح والكمون والثوم المدقوق ، ويترك ليغلى مدة ٤/١ ساعة بعد النزول من على النار يؤخذ جزء منه ويعصر عليه ليمونه وزيت وبصل وطماطم وقليل من ماء السلقويقدم

طريقة أخرى:

- ينظف وينقع فى الثلاجة فى ماء وخل ثم يقطع دوائر ثم يسخن فى مصفاة بالبخار وتوضع التوابل وورق لورا - حبهان - قرنفل -مستكة .

بعد ٣/١ ساعة تكشف أو تقلب علي الوجه الآخر إلى أن يبيض لونه ، ترش بالكمون وتترك حتى تمام الطهى ثم نضع عليها زيت وليمون .

سمك مشوى

طريقة :

- يوضع الزيت فى طاسة ثم يضاف البصل المفروم إلى أن يصفر لونه ، يضاف الثوم (٨:١٠ فصوص) وجوز مجرروش وعصير رمان أو تمر هندى ثم يضاف الفلفل الأخضر والكزبرة والكمون والملح والفلفل الأسمر ثم تترك لتبرد

توزع الخلطة على السمك ويوضع داخل صينية بها شرائح بصل وليمون ثم ينثر قليل من الزيت على الوجه .

- الأفضل أن توضع السمكة على بطنها حتى تطهى من جميع الجوانب

- يمكن وضع قليل من الماء فى الصينية ،يترك فى فرن دجة حرارته ٢٠٠م لمدة ٤٥ ق إلى ساعة .

شرائح السمك

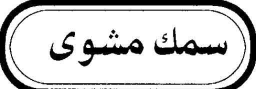
مقادير:-

ك سمك مقطع شرائح - ٢/١ كوب زيت - حزمة بقدونس مفرى -ملح - فلفل - عصير ليمونة - خل - ورق ألومنيوم

طريقة :

تدهن صينية مناسبة بقليل من الزيت . يخلط الزيت والبقدونس والملح والفلفل وعصير الليمون ، تدهن شرائح السمك بالخليط ويرص فى صينية ويخبز فى الفرن تحت الشواية حتى يحمر ويقلب ليحمر الوجه الآخر . يرص في طبق ويقدم ساخناً .

- يمكن تتبيل كل قطعة ودهنها بالزيت مدة ٢/١ ساعة .



سمك مشوى

مقادير:-

ك سمك - ردة -ثوم - كمون - ملح .

طريقة :

يترك السمك كماهو ويغطى بالردة ويشوى فى فرن حار .

يغمر السمك عقب خروجه من الفرن فى ماء وملح وعصير ليمون أو خل وكمون وثوم مدقوق ويترك ليتشرب قليلاً .

ينزع القشر والجلد بعد أن يهدأ ويراعى الاحتفاظ بالسمك صحيحاً بقدر المستطاع . ثم يرص فى صحن تقديم مستطيل ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس .

طريقة أخرى :

يغسل السمك وينظف ويملح ويلف بورقة بيضاء مدهونة بالزيت ثم يزج فى فرن أو يوضع فى إناء من الفخار .

السردين المقلى

مقادير :-

ثوم - كمون -ملح -شطة - فلفل أسمر - خل -زيت -سردين.

طريقة:

توضع الخليط ويفرم كله ثم يحمر السردين وتوضع عليه التتبيلة أو يتبل أولاً ويترك ٢/١ ساعة ثم يحمر . ويقدم مجملاً بالبقدونس والليمون.

- يمكن وضع التتبيلة على الدقيق ثم يقلب فيه السردين ويقلى

صينية سردين بلدى

مقادير :-

سردين - طماطم -فلفل - بصل - ليمون- ثوم- ملح -كمون- شطة- فلفل أسمر .

طريقة

يغسل وتدهن الصينية ثم يوضع طرنشات بصل وثوم ثم يضاف الملح والفلفل والليمون ثم يوضع السردين ويوضع على النار أو فى الفرن مدة ١/٢ ساعة يمكن وضع ماء قليل أثناء الطهى .

سمك مشوى بالزيت

مقادير :-

سمك -زيت - طماطم - ثوم - بصل -بطاطس -شطة-ملح -كمون -فلفل أخضر -ليمون- خل- فلفل أسود.

طريقة

يحضر السمك ويغسل ويفتح بطنه وتخرج أحشاؤه وتنظف بالماء والملح . يغسل وتدهن الصينية بالزيت ثم يوضع السمك فيها بعد تتبيله ثم طرنشات بصل وشطة وفلفل وبشر بطاطس وطرنشات ليمون أو عصير ليمون ثم يدهن الوجه عصير طماطم وقليل زيت . ثم يزج فى الفرن حتى يحمر الوجه . يمكن الاستغناء عن عصير الطماطم .

حساء السمك

مقادير :-

١/٢ ك سمك -م.ك سمن -بصلة صغيرة-ملح -فلفل -عصير ليمون -٤ كوب ماء - مستكة -حبهان - قطعة كرفس -م. من الدقيق - بقدونس مفرى .

طريقة:

يقدح السمن ويضاف إليه فصان من المستكة والحبهان ثم يضاف الماء والملح والبصل المقطع والكرفس ويترك حتى يغلى تماماً بعد السمك ويضاف إليه الخليط السابق حتى ينضج ترفع قطع السمك فى طبق ويصفى الخليط ، يذاب الدقيق فى قليل من الماء البارد ويضاف الحساء المصفى ويرفع على النار حتى يغلى تماماً ويتبل بالملح والليمون ويقدم الحساء وبه قطع السمك المنزوعة الجلد والعظم ويرش عليها بقدونس مفرى .

صينية سمك بالصلصة

مقادير :-

طماطم -زيت- بصل -سمك-توابل -ثوم

طريقة :

توضع طرنشات بصل فى الزيت إلى أن تصفر ثم تضاف الطماطم تترك لتجف ثم يوضع الماء والدقة ويترك ليغلى ثم يوضع السمك بعد تحميره أو سلقه ثم يوضع فى الفرن .

سمك مقلى شرق

المقادير :

ك سمك - ملح- ثوم - كمون - زيت - دقيق .

طريقة :

ينظف السمك ويغسل جيداً ويقطع أويترك صحيحاً حسب حجمه يدق الكمون مع الملح والثوم حتى ينعم ثم يتبل به السمك ويترك حوالى ١/٢ ساعة .

- يغطى بالدقيق ثم يحمر فى الزيت ويقدم ساخناً مع بقدونس وحلقات من الليمون
- يجب أن يكون قاع الوعاء مغمور بالزيت ويجب تجفيفه تماماً وعند وضع السمك يجب تجفيف النار وتحمر جهة ثم يقلب إلى الجهة الثانية .

سمك فى صينية

مقادير :

م.شطة -م.فلفل أسمر -١/٢١ م كمون مطحون -م.ثوم -فلفل أحمر مفروم -م. بقدونس -٤ليمونة عصير - بصل طرنشات - طرنشات ليمون رفيعة - سمك كوبيا ممكن روسى - ملح- زيت

طريقة:

يوضع الثوم والفلفل الأسمر والشطة والكمون والبقدونس والفلفل الأحمر وعصير الليمون والملح والزيت نصف المكيال ويقلب ، يوضع قليل من الزيت فى صاج وقطع بصل كل قطعة يوضع عليها شريحة سمك يملأ بالتتبيل من الخارج والداخل ويرش عصير طماطم خفيف ثم يترك فى الثلاجة وعليه شرائح الليمون مدة ساعة ثم يوضع فى الفرن

السمك البورى

مقادير :-

م. شمر مطحون - م.كمون - ٦ ليمونة معصورة - ١٠ فصوص ثوم - ٢ حزمة كزبرة خضراء - م. فلفل أحمر - جزر مبشور يوضع على الأرز المسلوق بدون بصل - يتبل ١/٣ أو ١/٢ ساعة

طريقة :

يقطع الفلفل الأحمر فى الماكينة مع الثوم والشمر والملح والكمون والكزبرة ويطحن كله فى الخلاط ثم عصير الليمون ثم يوضع فى طبق .

. يفضل عدم تركها متبلة مدة طويلة حتى لا تسيل ماءها .

. تعمل فتحات فى السمك ثم تتبل السمكة داخلياً وخارجياً وتقفل بخلة ثم يوضع زيت فى صينية ثم يوضع السمك ثم تضاف الخلطة على الوجه يترك ٢/١ ساعة ثم يوضع فى الفرن بعد خروجه من الفرن ممكن وضعه على الشواية أو الفحم

طالما القشرة الخارجية يمكن تقشيرها ونزعها تكون السمكة قد نضجت

ملحوظة :- كثرة التتبيل يعطى طعم أفضل .

السمك البورى المشوى

الطريقة :

يفتح بطنه وتخرج أحشاؤه ويغسل جيداً ثم يحشى فلفل أخضر وطماطم وبصل وزيت وثوم (كله شرائح) ويوضع على الخليط السابق ملح وفلفل أسود وكمون وشطة ويحشى من الداخل بالخليط بعد تقليبه ، ثم يفرم الثوم ويوضع عليه زيت وخل وكمون وملح وفلفل ويقلب ويغطى من الخارج بالتتبيل ثم يوضع السمك فى ردة ثم يوضع على الشواية ويقلب كل ٥ق ثم يقدم مع شرائح ليمون وخيار وطماطم .

فطيرة السمك

المقادير :-

م. فلفل أسمر - فص ثوم واحد -م. بقدونس - بيضة - بصل أخضر - بصلة مبشورة - ٢م. دقيق - جزرة - ٢ بطاطس - ملح -فلفل .

الطريقة :

تبشر البطاطس والجزر فى الكبة ويوضع فى طبق ثم تضاف البيضة والفلفل والبصل والملح والبقدونس والبصل الأخضر والدقيق والثوم (بعد فرمه) ويقلب الخليط ثم توضع الخلطة فى الطاجن ثم ترش فى كل سمكة الخلطة ثم ترص فى الصاج يوضع ٢/١ الفلفل الأحمر و باقى الخلطة عليه ثم يدخل الفرن.

يؤكل مع أرز مسلوق .



الجمبرى

الطريقة ١ :

يسخن البصل ثم يضاف الثوم والفلفل والملح ثم يوضع الجمبرى بعد غسله ثم ماء ثم يترك يغلى ثم يضاف الأرز وقبل أن يطيب الأرز تضاف الخضرة .

طريقة ٢ :

يغسل ويقشر عليه بصلة وملح وكمون وكوب ماء ويترك إلى أن ينضج ويحمر لونه ويقدم . كذلك الكابوريا

طريقة ٣ :

المقادير :

جمبرى - ليمون بقشرة - ثوم - بصل - ملح -قرفة - ورق لورا- سمن - كزبرة -حبهان - زعفران -ماء ورد - طماطم قطع صغيرة بعصيرها وبدون قشر - أرز مغسول .

الطريقة:

يوضع الجمبرى فى ماء يغلى ، به ليمون بقشره ، ثوم ، بصل ؛ ملح ، قرفة ، ورق لورا ثم يترك ليطهى الجمبرى .

- يُقطع بصل شرائح ويحمر فى طاسة بدون زيت ثم يوضع ماء وحبهان وزعفران ثم يوضع الخليط فى وعاء ثم يضاف الثوم المدقوق و الجمبرى ثم يضاف السمن و الكزبرة الخضراء المقطعة ثم نضع جزء من ماء الورد وماء الزهر ثم نقطع الطماطم وتوضع في وعاء ثم يضاف الأرز المغسول على سطح الوعاء ثم توضع مصفاة العصير على الوعاء ليصفى ماء سلق الجمبرى لينضج الأرز ثم يسكب الوعاء فى طبق بحيث يكون الأرز فى القاع . ويرش ماء ورد ويقدم .

البطرخ :-

يقطع شرائح رفيعة ويحمر فى الزيت . أو يوضع فى زيت زيتون وشرائح ثوم وبقدونس ناعم ويقدم محمراً.

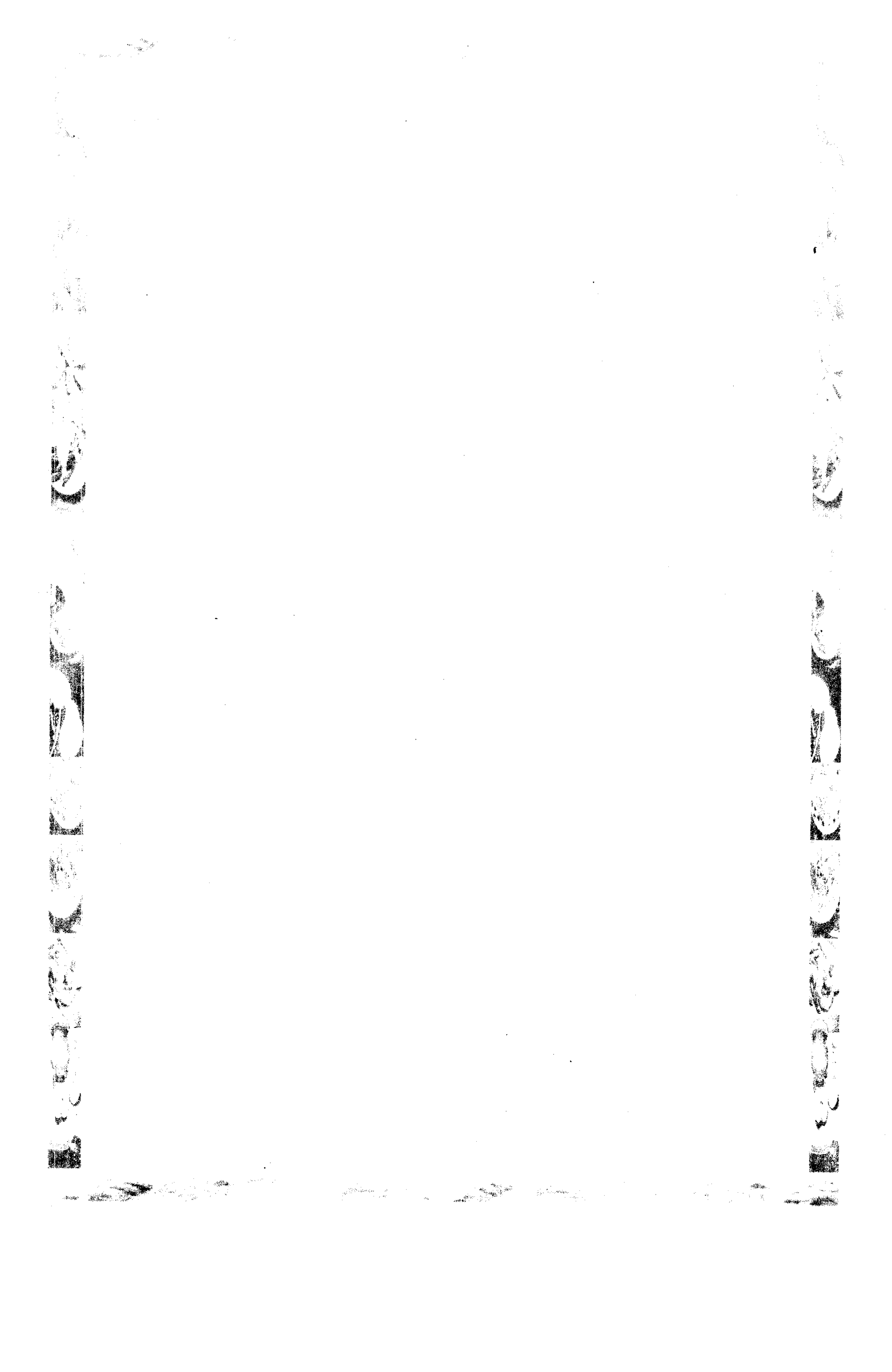
جمبرى بالأرز

المقادير:-

١/٤ ك فطر عيش الغراب - فلفل أحمر - ١/٢ كوب صنوبر - ملح -م.ك زنجبيل -م.ص ثوم -١/٢ كجم جمبرى -١/٤ كوب خل -بهار -٣أكواب ماء - ١/٤ كوب زبدة -١/٢ كوب كزبرة خضراء .

الطريقة :

- تسخن الزبدة على النار ثم يوضع الفطر المفروم يترك ليطهى قليلاً مدة ٢ دقيقة ثم ينشل الفطر فى وعاء آخر ثم يوضع جزء من الزبدة فى الإناء ويضاف الثوم المفروم والزنجبيل المفروم ثم توضع صلصة الصويا والخل الأحمر والفلفل الحار المفروم فى وعاء ويضاف مرقة الدجاج والملح والبهار ويقلب جيداً ثم يوضع الأرز المنقوع على الثوم ثم تضاف الصلصة على دفعات ويقلب الأرز . ثم تهدأ النار ويضاف الجمبرى المسلوق مقطوع الرأس ويضاف الفطر وبعض الصلصة ويترك إلى أن يطهى الأرز ثم يضاف الفلفل الأحمر والصنوبر المحمص ثم يترك ليطهى على نار هادئة ثم يوضع فى طبق ويوضع عليه باقى الجمبرى برؤوسة ثم الصنوبر والبقدونس الأخضر . ويقدم .





الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

الفصل الأول

الخبز

المواد الرافعة الطبيعية :-

١- **الهواء :-** يدخل فى جميع العجائن اللينة واليابسة بعدة طرق :-

نخل الدقيق وباقى المقادير الجافة.

- فرك المادة الدهنية الصلبة كالزبد فى الدقيق مع رفع الأيدى لأعلى لإدخال كمية من الهواء فى الخليط

- دعك المادة الدهنية مع السكر لإدخال الهواء فيبيض الخليط ويصير هشاً خفيفاً

-خفق البيض الكامل أو البياض .

- فرد وطى العجينة نفسها .

- ضرب العجينة نفسها .

ويتوقف نجاح المخبوزات التى تعتمد بدرجة كبيرة على الهواء لرفعها على الوقت الذى تقضيه العجائن خارج الفرن بعد الانتهاء من عملها وتشكيلها فهى تحتاج إلى سرعة فى العمل وفى الخلط بخفة وفى الخبز ، حتى لا يتسرب الهواء ثانية .

٢- **بخار الماء :** وهو مثل الهواء يدخل عادة فى جميع العجائن ومنها قلة كمية السائل (الماء) المضافة فلابد أن يتحول جزء منها إلى غاز يساهم فى رفع العجين .

الخميرة :-

الطازجة تكون متماسكة ملساء لينة لونها فاتح سهلة التفكيك والإذابة ورائحتها مميزة ومقبولة ولمعرفة مدى صلاحيتها تدعك قطعة صغيرة من الخميرة مع ١/٨ م.ص من السكر وقليل من الماء الدافىء ثم تغطى لمدة خمس دقائق إذا تكون على سطحها فقاعات من الغاز دل ذلك على صلاحيتها للاستعمال .

المواد الرافعة الكيميائية :-

مثل بيكربونات الصوديوم والنشادر ومسحوق الخبز (البيكنج بودر)

يتكون مسحوق الخبز من مادة قلوية ومادة حمضية ونشا لذلك يجب أن يحفظ فى علب محكمة القفل أو أكياس من الورق المتين وتقفل جيداً حتى لا تتعرض للرطوبة التى تجعلها تتفاعل ويخرج غاز ثانى أكسيد الكربون (الغاز)

* لمعرفة صلاحية البيكنج بودر للاستعمال توضع ملعقة صغيرة فى ١/٨ كوب ماء يغلى ويقلب

فإذا حدث فوران دل ذلك على وجود الغاز على وصلاحيتها للإستعمال .

بيكربونات النشادر :-

تستخدم فى عمل البسكويت وهى قليلة الاستعمال .

الأخطاء الشائعة فى عمل الخبز

العيوب

الشكل :-

١- حجم صغير

أسبابها :-

ملح أكثر من اللازم

خميرة أقل من اللازم

دقيق ضعيف (قليل الجلوتين)

الخلط الناقص أو الزائد

٢- حجم أكبر من اللازم

أسبابها :-

ملح أقل من المطلوب

خميرة أكثر من المطلوب

زيادة فى الوزن عن طريق الخطأ

زيادة مدة التخمر بعد التشكيل

٣- شكل فقير (ضعيف)

أسبابها

سائل أكثر من المطلوب

تشكيل غير جيد

تخمير غير جيد

بخار أكثر من اللازم فى الفرن .

٤- وجه متشقق أو منفجر

أسبابها :-

زيادة فى الخلط

ضعف التخمر

وبالنسبة للتفكك للرولز تكون الأطراف ليست فى السطح السفلى.

فرن ساخن جداً

بخار قليل فى الفرن .

* **الملمس والفتات :-**

١- خبز ثقيل جداً أو غير منتفخ المسام «مكبوس»

أسبابها :-

- خميرة قليلة جداً
- تخمر بعد التشكيل أقل من اللازم
- ملح زائد جداً

٢- خبز متشقق أو منتفخ

أسبابها :-

- سائل قليل جداً
- خميرة أكثر من المطلوب
- سائل كثير جداً
- مدة الخلط والعجن غير مضبوطة
- زيادة التخمر بعد التشكيل
- قالب كبير جداً

٣- فتات جاف

أسبابها :-

- طريقة خلط غير مضبوطة
- قالب أو تشكيل فقير
- دقيق كثير جداً فى الرش

٤- ملمس فقير أو سريع التفتت

أسبابها :-

- مدة التخمر أطول وأكثر من اللازم
- التخمر بعد التشكيل أكثر من اللازم
- درجة حرارة الفرن أقل من اللازم
- دقيق ضعيف فى الجلوتين
- ملح قليل

٥- فتات رمادي اللون

أسبابها :-

مدة التخمر أو الحرارة أعلى من اللازم

* صلب أو جاف :ـ

١- خبز غامق أكثر من اللازم

- كثرة السكر أو اللبن
- التخمر أقل عجين ناقص خمر
- درجة حرارة الفرن أكثر من اللازم
- نقص البخار عند بداية الخبز

٢- فاتح أكثر من اللازم

قلة السكر أ و اللبن

مدة تخمر العجين أطول من اللازم

التخمر بعد التشكيل أكثر من اللازم

درجة حرارة الفرن منخفضة عن اللازم

- مدة الخبز أقل من اللازم

البخار فى الفرن زيادة عن الفرن

٣- سميك (ثقيل) عن اللازم

أسبابها :-

قلة الدهون أو السكر

مدة تخمر العجين زيادة عن اللازم

بخار أقل

٤- فقاقيع فى الوجه

أسبابها :-

زيادة فى السائل

تخمر غير جيد

تشكيل غيرجيد

النكهة :-

١- لاطعم له

٢- نكهة فقيرة

أسبابها :-

قلة الملح

مكونات غيرجيدة أو مكونات تالفة أومكونات درجة ثانية

تهوية مكان الخبز غير جيدة

تخمر أكثرأو أقل من اللازم .

الرقاق

المقادير :-

٢/١ ك دقيق - ذرة ملح -كوب ماء صغير من الحنفية .

ملحوظة :(يجب فرده بحيث يكون رفيع جداً)

يمكن فرده طولياً بالماكينة يعمل صوابع محشية باللحم .

ويمكن أن يسقى باللبن بدل الشوربة

الطريقة :

ينخل الدقيق ويضاف قليل من الملح وكوب ماء صغير ويعجن دون خمر بحيث تكون العجينة لينة ثم يكور صغير ويفرد بالنشابة وينثر الدقيق عليه ثم يترك فى الهواء حتى يجف ثم يحمر فى الفرن أو على صينية على البوتجاز .

- لا يترك فى الهواء كثيراً بعكس المخروطة . يمكن فرده على قطعة قماش .

- يمكن فرده بالنشابة عن طريق لفه عليها ثم قلبه ويمكن فردأكثر من واحدة معاً بوضع دقيق بينهم .



الفطير

المقادير :-

كوب لبن - خميرة - كوب ماء صغير وبارد- دقيق حسب العجينة - (م .ض بودر - ٢/١ كوب سمن) يمكن إضافتهم

الطريقة :-

يقلب الخليط كله بارداً ويوضع الدقيق وإذا كانت العجينة يابسة يضاف ماء وإذا كانت طرية يضاف دقيق ويفرد بالنشابة ثم يوضع دقيق بحيث يكون رقيق جداً ثم يضاف سمن أو زيت عليه ثم يثنى مثلثات وعليها زيت ثم يوضع فى صاج مدهون ثم توضع فى الفرن أو فوق البوتاجاز ويقلب .

خبز البورى

المقادير :

١/٢ ك دقيق - ٣٠ جم سمن - ملح - رشة سكر

الطريقة :-

تخلط المقادير جيداً وتعجن ثم يرش دقيق على اللوحة ثم يبطط ثم يحمر فى زيت إرتفاعه ٣سم على الأقل ويقلى الخبز ويصفى فى مصفاة

خبز تاكو

المقادير :-

خبز تاكو - جبن شيدر شرائح - بصلة متوسطة - فلفل أسود - ١/٢ ك خضار مشكل (فاصوليا- بسلة جزر- بطاطس) - فلفل م.ثوم - شمر - يمكن إستبدال الخبز بأى نوع آخر من الخبز .

الطريقة

يوضع زيت فى طاسة ثم يشوح البصل والثوم ثم الفلفل الأسمرو الفلفل والشمر الأخضر ثم يضاف الخضار والملح ، ثم يوضع الخبز على صاج ثم يوضع الحشو ثم شرائح الجبن و يغطى بالخبز ثم الجبن ثم يدخل الفرن عالى الحرارة مدة ١٠ ق ثم يقطع نصفين ويقدم .

عيش قمح

المقادير :-

دقيق - ماء - خميرة .

الطريقة

ينخل القمح الفاخر ثم يوضع عليه ماء دافىء وخميرة ويترك ليخمر ثم يقطع ويترك ١/٢ ساعة ويوضع تحته ردة ويفرد قليلاً مع رش قليل من الدقيق فوقه ويقطع ٤ قطع ويوضع فى الفرن

- الدقيق لايوضع على الوجه إلا فى حالة أن يكون طرى جداً .
- يمكن عمله خبز مستدير .

الفطير

تسيح السمن ثم يضاف ماء أو لبن عليه ويضاف الملح ثم يوضع الدقيق بحيث يصبح العجين ثم يقطع فوراً ويفرد ويحمر فى الفرن .

عيش بلدى

المقادير :-

٢ك دقيق بلدى - كوب دقيق

الطريقة :

* ينخل الدقيق ويعجن بإضافة دقيق ذرة أو بدونه مع ملح مع ماء دافىء وخميرة ويترك ليخمر ثم يقطع ويوضع على ردة ثم يترك يرتفع يخمر قليلاً ثم يفرد ثم يقطع نصفين ثم يخبز فى الفرن مع مراعاة وضع ردة من تحت ودقيق ذرة على الوجه أثناء الفرد.

يجب أن يعجن جيداً ويدخله الهواء ، يخبز بدقيق بلدى .

* يخبز فى فرن عالى الحرارة .

خبز فينو

المقادير :-

دقيق (٥ ك) - زجاجة زيت - ماء - ٤ ك سكر - ٢٠٠ جم محسن -٤باكو خميرة بيرة - ٢٠٠جم خميرة جافة.

الطريقة :

يوضع الزيت والسكر والخميرة بيرة ويذوب الخليط فى الماء . يضاف المحسن إلى الخليط ويقلب جيداً أما الخميرة الجافة توضع على الدقيق مع قليل من الماء الدافىء - ويترك ليخمر ثم نفس طريقة عمل القرص .

طريقة أخرى :

يوضع ٢/١ كوب زيت - سكر- ٢كوب ماء - خميرة بيرة - م.ص بودر ويخلط مع بعض ثم يضاف على الدقيق .

عيش توست

المقادير :-

كركم (٢/١ك لكل ٥ ك دقيق) - خميرة جافة - محسن - دقيق - زيت - سكر -ماء

نفس طريقة العيش الفينو .

بعد الطهى يترك حتى يبرد لمدة ٤ ساعات على الأقل ثم يوضع فى نار خافتة .

المنين بالينسون

المقادير :-

٣ كوب دقيق - ٣/٤ كوب زيت - م.ك سمسم - ١/٢ م.ص ملح - قطعة خميرة بيرة - ماء دافىء للعجن - ملعقة .ك ينسون .

الطريقة :

- ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء ويعمل به حفرة ويوضع فيها السمسم والينسون .
- يقدح الزيت يصب فوق الينسون ويقلب ثم يقلب الدقيق ويترك حتى تهدأ ثم يبس باليد .
- تذاب الخميرة في الماء الدافئ ويعجن بها الدقيق حتى تكون عجينة لينة سهلة التشكيل

ضفيرة الخبز

المقادير:

٤ ١/٢ كوب ماء دافىء - م.ص ملح - قطعة كبيرة من الخميرة -٤/١كوب زيت ٢بيضة مخفوقة - ٥: ٢/١٥ كوب دقيق - ٢/١ كوب سكر

لدهن الوجه : صفار بيضة مخفوقة بملعقة ماء - ملعقة كبيرة سمم.

الطريقة :

تذاب الخميرة فى الماء الدافىء ثم يضاف إليها السكر والبيض والملح والزيت .

- ينخل الدقيق ويضاف للخليط الخميرة على دفعات مع العجن الجيد حتى تتكون عجينة عجينة متماسكة سهلة سميكة .
- تغطى العجينة وتترك حتى تخمر .
- تقسم العجينة ٣ أقسام وتشكل أسطونات متوسطة السمك وتعمل ضفيرة مستطيلة.
- توضع فى صينية مدهونة بالزيت وتغطى وتترك حتى تخمر
- يدهن الوجه بصفار البيض ويرش عليه السمسم .
- يخلط فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

خبز بالزبد

المقادير :- ٤/٣ كوب دقيق - ٢/١ كوب زبد - ٣ م. ك ب.ب - ٢/١ كوب لبن ٢/١ م.ص .ملح .

الطريقة :

❊ يخلط الدقيق والملح والخميرة ، تقطع الزبد قطع صغيرة وتضاف إلى الدقيق وتفرك حتى تختفى ثم يضاف اللبن وتعجن عجينة لينة - تقطع العجينة قطع صغيرة وترص فى صاج مدهون زيت على مسافات متباعدة وتترك حتى تخمر .

- تخبز فى فرن درجة حرارته مرتفعة مدة ٤/١ ساعة ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج .

خبز باللبن

المقادير :-

٤ : ٢/١ ٤ كوب دقيق - م.ص ملح - قطعة خميرة بيرة متوسطة - ٢/١ كوب زبد - ٢/١ كوب ماء دافىء - بيضة مخفوقة - ٤/١ كوب سكر - كوب لبن دافىء

الطريقة :

-تذاب الخميرة فى الماء الدافىثم يضاف إليها السكر ونصف مقدار الزبد السائح والبيضة واللبن ويخلط جيداً

❊ ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح .

- يضاف ٢ كوب دقيق إلى خليط الخميرة مع الخفق الجيد مدة ٥ ق ثم يضاف بقية الدقيق تدريجياً مع الخفق الجيد حتى تتكون عجينة متماسكة .

- تغطى وتترك حتى تخمر ويتضاعف حجمها .

- تعجن ثم تقطع قطعمناسبة وتكور وترص فى صينية مدهونة بالزيت وتدهن بالزبد السائح مع ترك مسافة بينهما وتغطى وتترك حتى تخمر ، تخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

الخبز الأصفر

المقادير :-

٤/٣ كوب زبد - ٥ بيضة - ٤/١ كوب ماء دافىء - ٢/١ كوب سكر - قطعة خميرة بيرة كبيرة - ٢/١ كوب لبن دافى - ٢/١ م.ص . ملح - ٥ : ٢/١ ٥ كوب دقيق

دهن الوجه :- بيضة مخفوقة بملعقة ماء كبير - سكر خشن

الطريقة :

❊ تذاب الخميرة فى ماء دافىء ، يوضع الزبد والسكر واللبن والملح والبيض وخليط الخميرة فى إناء ويخفق جيداً ثم يضاف ٤/٣ كوب دقيق ويستمر الخفق ٥ ق وتغطى وتترك حتى تخمر ساعتين ، تعجن جيداً ويضاف باقى الدقيق على دفعات مع العجن الجيد وترفع الأيدى لأعلى أثناء العجن لإدخال الهواء حتى تكون العجينة متماسكة سهلة التشكيل تقطع العجينة وتكور وتترك حتى تخمر ، تؤخذ كل قطعة وتعجن وتشكل حسب الرغبة بحيث يكون سمكها ٣ سم تقريباً ويدهن

الوجه بالبيض ويرش بالسكر الخشن وترص فى صاج مدهون بالزيت بعيدة عن بعضها وتترك لتخمر ثم تخبز فى فرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

الخبز الفرنسى

مقادير العجينة البادئة :-

٤ كوب ماء - م.ص سكر - م.ص زيت - ٢/١ كوب دقيق - م.ك ماء دافىء - ٤/١ م.ص ملح - قطعة خميرة بيرة فى حجم البندقة .

طريقة عمل عجينة البادئة :

يوضع الماء والزيت فى إناء ويرفع على النار حتى يبدأ فى الغليان ثم يرفع ويترك حتى يبرد (دافىء) .

- تذاب الخميرة فى ملعقة ماء دافىء ويضاف إليها السكر وتقلب ثم تضاف إلى خليط الماء
- ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح ويقلب ثم يضاف إليه الخليط ويعجن جيداً وتغطى وتترك مدة ١٢ ساعة .

مقادير الخبز :-

٢/١ كوب لبن - ٢كوب ماء - ٢م.ك زيت - قطعة خميرة بيرة فى حجم عين الجمل - ٣ ؛ ٢/١ ٣ كوب دقيق - ٤/١ كوب ماء دافىء ٢/١ ١ م.ك سكر - م.ص ملح بياض بيضه .

※ طريقة عمل الخبز

يخلط اللبن بالماء والزيت ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان تذاب الخميرة فى الماء الدافىء ثم يضاف إليها نصف ملعقة سكر وتقلب وتغطى وتترك مدة ١٠ ق ،. يضاف الملح وبقية السكر إلى الدقيق ويقلب ويوضع فى إناء ويعمل بواسطة حفرة ويصب فيها خليط اللبن وخليط الخميرة وخليط العجينة البادئة ويخلط الجميع حتى تتكون عجينة متماسكة وتغطى وتترك حتى تخمر . تعجن ثانية وتقسم ٤ أقسام ويبرم كل قسم أسطوانة فى حجم الرغيف الفينو، ترص فى صاج مدهون زيت ويشق الوجه بالسكين على مسافات متساوية وتغطى ليخمر ، يخبز فى فرن ، يخفق بياض بيضة ، مع ملعقة ماء ويدهن الوجه بعد نضجه ويخبز فى الفرن مرة أخرى ٥ ق حتى يحمر وجهه .

خبز بالعجوة

المقادير :-

٤/١ ١ كوب دقيق - م.ص .ب.ب -٢/١ كوب سكر - ٢م زبدة - كوب ماء ساخن - ربع م.ص .ملح -٢/١م.ص .قرفة - ٤/١ ك عجوة مفرية - ٢/١ م فانيليا - بيضة .

الطريقة

❊ ينخل الدقيق والخميرة ويوضع فى إناء ويضاف إليه السكر والملح والقرفة والعجوة ويخلط جيداً . توضع الفانيليا والزبد والماء الساخن فى إناء وتقلب حتى تذوب الزبد ثم يوضع البيض ويخفق الخليط جيداً . يضاف خليط الزبد إلى خليط الدقيق مع العجن الجيد حتى تتماسك . تقسم العجينة قسمين وتبرم إسطوانة سميكة ثم ترص فى صينية مدهونة تخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

شرائح الخبز

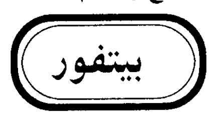
المقادير :-

٤ كوب دقيق - بيضة مخفوقة - ملعقتين ماء دافىء - ١/٢ ملعقة صغيرة سكر - قطعة من خميرة البيرة متوسطة الحجم - ١ ١/٢ كوب ماء مغلى ٢ ملعقة كبيرة سكر - .

الطريقة :

❊ يوضع الماء المغلى والملح وملعقتين سكر فى إناء ويقلب حتى يذوب السكر تدعك الخميرة فى نصف ملعقة سكر حتى تسيل ثم يضاف إليها ملعقتين ماء دافىء وتقلب وتغطى وتترك حتى تخمر يمزج خليط الخميرة مع خليط السكر جيداً ثم يضاف إليه البيضة المخفوقة وتقلب ثم يضاف نصف مقدار الدقيق ويعجن جيداً مع إضافة بقية الدقيق على دفعات والاستمرار فى العجن حتى تتكون عجينة سهلة التشكيل .

- . تغطى العجينة وتترك حتى تخمر ويتضاعف حجمها ،
- . تعجن ثانياً ثم تشكل أسطوانة سميكة وتوضع فى قالب كيك مدهون وتغطى حتى تنضج ويحمر وجهها تترك حتى تبرد وتقطع شرائح وتقدم



المقادير :-

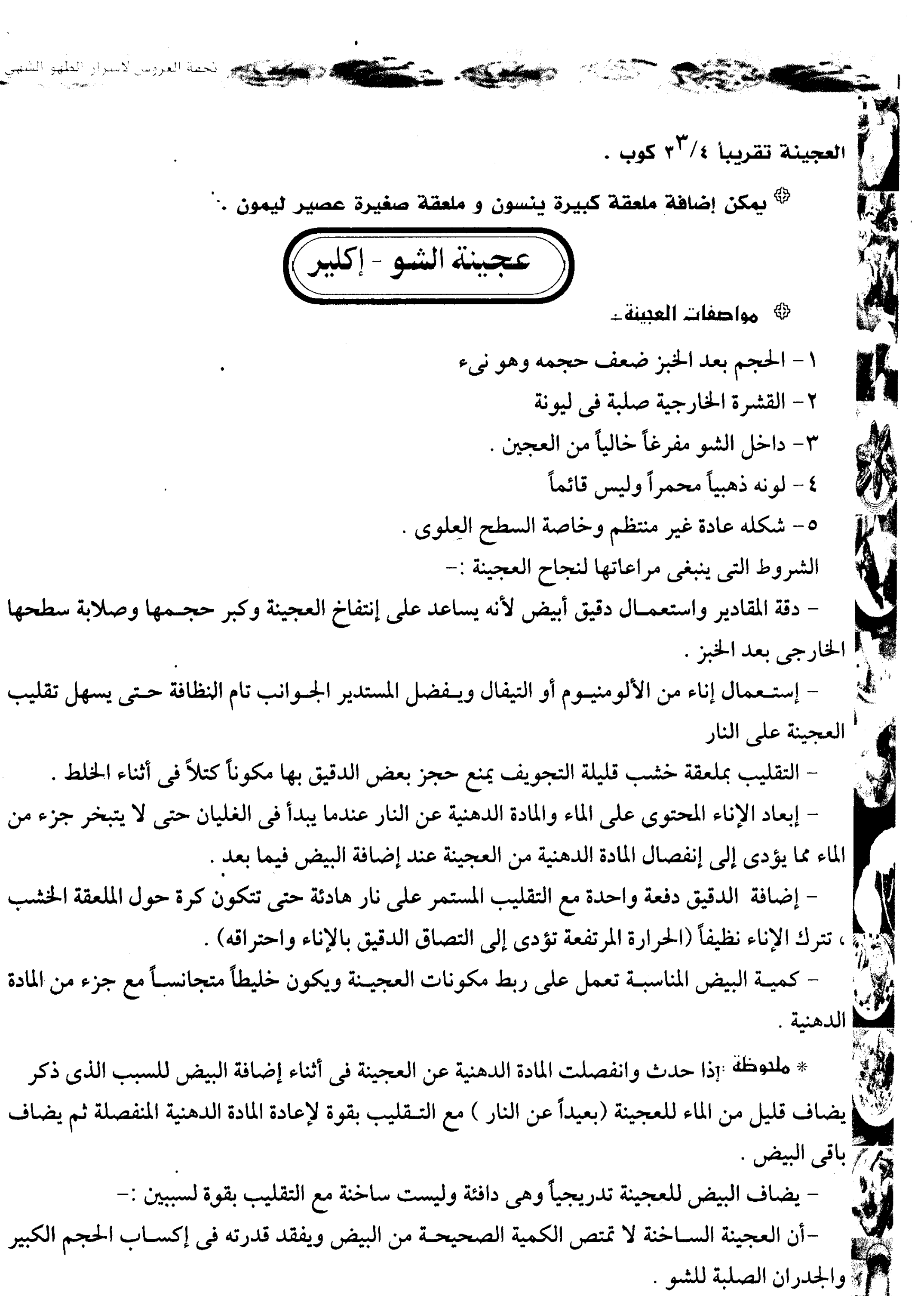
كوب سمن - ٣/٤ كوب سكر بودرة - ٢ بيضة - ٢فانيليا (كيس) - ١/٤ م.ص بودر - ٣/٤ كوب لبن - ١ ١/٢ كوب دقيق .

الطريقة :

❊ يوضع السمن ويضرب ثم يضاف البيض و الفانيليا ثم السكر والبودر على الدقيق ثم يضرب ويقطع بعد تركه فترة مغطى ببلاستيك يمكن وضع بشر عليه ١/٢ كوب ، ويمكن وضع كاكاو على جزء من العجينة - يمكن بعد خروجه من الفرن حشوه مربى ثم وضعه فى شيكولاتة سائلة على حمام مائى ثم وضعه فى المكسرات .

مقادير أخرى لنفس الحلوى :

١ ١/٢ كوب سمن - ١كوب سكر - ١/٢ ملعقة بودر - ٣ بيضة -١باكو فانيليا - الدقيق حسب



العجينة تقريباً ٣/٤ كوب .

⊕ يمكن إضافة ملعقة كبيرة ينسون و ملعقة صغيرة عصير ليمون .

عجينة الشو - إكلير

⊕ مواصفات العجينة :

١ - الحجم بعد الخبز ضعف حجمه وهو نيء

٢- القشرة الخارجية صلبة فى ليونة

٣- داخل الشو مفرغاً خالياً من العجين .

٤ - لونه ذهبياً محمراً وليس قائماً

٥- شكله عادة غير منتظم وخاصة السطح العلوى .

الشروط التى ينبغى مراعاتها لنجاح العجينة :-

- دقة المقادير واستعمال دقيق أبيض لأنه يساعد على إنتفاخ العجينة وكبر حجمها وصلابة سطحها الخارجى بعد الخبز .

- إستعمال إناء من الألومنيوم أو التيفال ويفضل المستدير الجوانب تام النظافة حتى يسهل تقليب العجينة على النار

- التقليب بملعقة خشب قليلة التجويف يمنع حجز بعض الدقيق بها مكوناً كتلاً فى أثناء الخلط .

- إبعاد الإناء المحتوى على الماء والمادة الدهنية عن النار عندما يبدأ فى الغليان حتى لا يتبخر جزء من الماء مما يؤدى إلى إنفصال المادة الدهنية من العجينة عند إضافة البيض فيما بعد .

- إضافة الدقيق دفعة واحدة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى تتكون كرة حول الملعقة الخشب ، تترك الإناء نظيفاً (الحرارة المرتفعة تؤدى إلى التصاق الدقيق بالإناء واحتراقه) .

- كمية البيض المناسبة تعمل على ربط مكونات العجينة ويكون خليطاً متجانساً مع جزء من المادة الدهنية .

* ملحوظة :إذا حدث وانفصلت المادة الدهنية عن العجينة فى أثناء إضافة البيض للسبب الذى ذكر يضاف قليل من الماء للعجينة (بعيداً عن النار) مع التقليب بقوة لإعادة المادة الدهنية المنفصلة ثم يضاف باقى البيض .

- يضاف البيض للعجينة تدريجياً وهى دافئة وليست ساخنة مع التقليب بقوة لسببين :-

-أن العجينة الساخنة لا تمتص الكمية الصحيحة من البيض ويفقد قدرته فى إكساب الحجم الكبير والجدران الصلبة للشو .

- التوقف عن إضافة البيض عند الحصول على عجينة ملساء لامعة متوسطة الليونة (لا تفرش) عند تشكيلها أو خبزها .

- المادة الرافعة فى عجينة الشو هى بخار الماء ولذا يجب أن تخبز في فرن حار أولا لمدة ١٠ ق حتى يتحول الماء سريعا إلى بخار داخل العجينة فيدفعها إلى أعلى مكونة فراغاً كبيراً يعمل على انتفاخها ثم تهدأ الحرارة نوعاً حتى تجف وتكتسب قشرة صلبة ذهبية لمدة حوالى ٢٠ ق أخرى

- يخبز فى فرن حار أولاً حتى يتصاعد البخار الذى يرفع العجينة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

-عدم الإسراع بإخراج الشو من الفرن بعد انتفاخه وقبل أن يجف ويتصلب جدرانه وإلا اتجه البخار للداخل فتهبط الجدران على الفراغ ويفقد الشو شكله المنتفخ (يمكن إطفاء الفرن وتركه بداخله) .

مقادير عجينة الشو (إكلير)

٦ بيضة - ٢كوب دقيق مساح - فانيليا(إذاكانت العجينة حلو) - ملح ذرة (إذا كانت العجين عادية أو حلوة) - ٢/١ كوب زيت - كوب ماء

الطريقة :- يغلى الماء والزيت ويوضع الدقيق يشوح إلى أن تكون عجينة مثل الكرة أى مثل عجينة بلح الشام وتضرب العجينة فى الخلاط مع البيض ، أو بالملعقة الخشب إلى أن تصبح عجينة لينة ثم توضع فى قمع سادة أو منقرش وتعمل صوابع وتوضع فى الفرن ثم تفتح وتحشى بالكريمة وشرائح المانجو أو أى فاكهة ومن الخارج كريم شانتيه ويضاف ماء عليه .

يوضع القمع فى كيس قماش و يوضع الكيس داخل دورق إلى أن يملأ عجين ثم يخرج من الدورق ويعمل صوابع .

بلح الشام

المقادير :-

كوب ماء - كوب ونصف دقيق - ٢ بيضة - ٢/١ م.ص .ب.ب - ٤/٣ كوب سمن - قليل من الملح - ٢كيس فانيليا - بشر ناعم - زيت للقلى - سكر - محلول لوضع بلح الشام فيه .

الطريقة :

* يرفع الماء فى إناء على النار ويوضع السمن حتى يتم غليانه ثم يضاف إليه الدقيق بعيداً عن النار ويقلب جيداً ثم يعاد إلي النار مع التقليب المستمر ، حتى ينضج الدقيق ثم يرفع من على النار ويترك حتى يبرد ثم تضاف الفانيليا والبيض والبودر ويقلب جيداً مع قليل من الملح ثم نحصل على عجينة لامعة جداً ملساء ثم بعد ذلك تفرد العجينة سمكها ٢/١ سم ثم تحضر سكينة مشرشرة أو قمع ثم تقطع صوابع ثم تقلي فى الزيت ثم توضع فى السكر المحلول ثم يرش عليها بشر عند التقديم .

- يمكن إختيار الليونة بدهن اليد بالزيت وعمل كرة ووضعها على صاج فلا تفرش .

- يوضع الزيت فى إناء عميق متسع ويبعد عن النار لتهدأ حرارته وإلا نضج بلح الشام من الخارج دون أن ينتفخ ويبقى نيئاً من الداخل ويراعى عدم وضع كمية كبيرة من البلح لأنه ينتفخ ثم ترفع الحرارة بعد رص العجينة متوسطة حتى ينتفخ ويحمر بلون ذهبى ، يرفع بالمقصوصة للتخلص من الزيت الزائد .

- يسقط فى الشراب البارد ويصفى من الشراب ويرص فى طبق ويرش بالبشر وقد يستغنى عن الشراب ويرش بالسكر الناعم والبشر .

سويسرول

المقادير :

كوب دقيق - ٢/١ م.ص ب-ب -٤/٣ كوب سكر بودرة - ٦ بيضة - فانيليا -م كسترد بودر - ٣م. مربى - مكسرات

الطريقة :

❊ ينخل الدقيق والبودر والكسترد ، يضاف السكر المنخول إلى البيض بالتدريج ويضرب جيداً بالمضرب حتى يغلظ قوام الخليط (علامة الشريط) - تضاف الفانيليا ثم الدقيق على شكل رشات خفيفة ويعجن بالسكين العريض على شكل دائرة مع شق فى الوسط حتى ينتهى المقدار .

- يصب فى صاج فرن مبطن بالسمن السائح والشفاف ، تخبز فى فرن حار حوالى ١٠ق
- تقلب على ورق شفاف مرشوش بالسكر البودرة وتدهن بالمربى .
- تقطع الأطراف الجافة وتلف بسرعة على شكل إسطوانة ثم تلف بالشفاف وتترك لتبرد .
- يرش سطحها بالسكر البودرة أو تدهن خفيفاً بالمربى ثم ترش بالمكسرات المفرومة .

تقطع حلقات ثم تقدم على طبق زجاجى عليه مفرش دانتيل

فطيرة التفاح

المقادير : -

كوب لبن سكر - ٣ بيضة - ٥٠ جم سمن (م) - ٣م سكر - فانيليا ٢/١ كوب دقيق - تفاح - قرفة - ٥٠ جم زبيب - ٢/١ م. ملح

الطريقة

❊ يخفق البيض ثم اللبن ثم السكر و الملح والفانيليا ثم يخلط جميعاً معاً ثم السمن و قليل من الزيت ثم الدقيق جزء بجزء حتى لا يخرز ثم يخلط بالمضرب ثم تدهن الصينية أو الطاسة وبها زيت قليل ولكن يملأها كلها ثم تقلب على الوجه الثانى ثم توضع على الطبق ثم يجهز الحشو (يقشر التفاح ويقطع قطع صغيرة ، ويشوح التفاح فى السمن إلى أن ينضج)

يضاف له سكر ٢م و٢/١ ملعقة قرفة والزبيب ثم يترك ٥ق على النار ثم تحشى وتقفل مثل المنديل ثم يذوق بالفراولة والتفاح وسكر بودرة يرش عليها ويقدم .

بواقي فواكه مع كسترد

المقادير :

٤م.ك كسترد بودر / مكيال سكر / عنب أحمر أو أخضر / ٢ ثمرة مانجو بواقي كيك أو عيش أبيض فينو منزوع الأحرف / موز .

الطريقة :

يغلى اللبن على النار ثم يحل الكسترد بماء يضاف السكر على اللبن ثم الكسترد أثناء التقليب ثم يوضع على النار حتى يغلظ قوامه توضع قطع الكيك ثم الكسترد ثم شرائح الموز ثم العنب دائريا ثم شرائح مانجو ثم العنب الأخضر فى النصف أو أي فاكهة أخرى تضاف طبقة كسترد ثم طبقة كيك ثم يذوق بالفاكهة ثم يوضع فى الثلاجة .



الفصل الثانى

البسكويت

من المخبـوزات التى يمكن شراؤها جـاهزة أو يمكن عملهـا فى المنزل ، وقيـامك بعملهـا فى المنزل من الأمور اليسيرة لأنهـا سهلة فى العمل ولا تحتاج إلى وقت طويل فى عملها ولا تتكلف كـثيراً ، بالإضافة إلى ضمان النظافة والقيمة الغذائية مما يحقق لك السلامة والسعادة .

- البسكويت يسمى باسم النكهة المضافة إليه . فإذا أضيف جوز الهند سمى البسكويت جوز الهند ، وإذا أضيف إليه الليمون سمى بسكويت الليمون وهكذا .

ويسمى أيضاً تبعاً للطريقة المتبعة فى عجنه ، فـإذا استخدمت الطريقة البسيطة سمى بسكويت بسيط . وإذا اتبعت الطريقة الدسمة سمى بسكويت دسم.

الطريقة البسيطة :

وتسمى طريقة الفرك وفيها تكون كمية المادة الدهنية أقل من نصف كمية الدقيق ويتم فيها خلط الدقيق والمادة الدهنية بإستخدام أطراف الأصابع لإدخال الهواء ولتغليف ذرات الدقيق بالمادة الدهنية حتى يصير الخليط متجانساً

الطريقة الدسمة :

تسمى طريقة الدعك وفيها تكون المادة الدهنية نصف مقدار الدقيق وفيها تمزج المادة الدهنية مع السكر بإستخدام ملعقة خشب أو مضرب سلك كهربائى وتكون الحركة دائرية حتى يصير الخليط خفيفاً وهشاً .

الأدوات اللازمة :-

أوانى للعجن ، لوحة تقطيع ، أدوات للتشكيل، صوانى أو صاجات للخبز ، أكواب ، ملاعق

❁ الخامات التى تستخدم فى عمل البسكويت :-

دقيق منخول ، مادة دهنية - بيض -سكر - فانيليا - سائل (ماء - لبن - عصير) - نكهة (كاكاو - قرفة -...الخ) .

* ملاحظات على خبز البسكويت :-

١ - تخبز فى درجة حرارة عالية نسبياً ولوقت قصير . فالحرارة المنخفضة تزيد من فرد البسكويت وتجعله جاف وصلب وشاحب اللون . والحرارة المتفعة تحرق الأطراف والسطح السفلى.

٢- يجب الملاحظة المستمرة فى خبز البسكويت . ويجب ألا يزيد لونها عن الذهبى الخفيف .

٣- فى العجائن الغنية يحترق الوجه السفلى بسرعة . لذا يمكن خبز البسكويت على صاحة مزدوجة بوضع واحدة على الأحرف من نفس الحجم .

* **التبريد** :-

- يرفع البسكويت من الصاجات وهو مازال دافئاً حتى لا يلتصق
- إذا كانت البسكويتات طرية جداً فلا يرفع من الصاج حتى يبرد ويماسك بدرجة تسمح بتداوله . والبسكويت قد يكون طرى وهو ساخن و لكنه يتماسك عندما يبرد .
- لا يبرد البسكويت بسرعة زائدة حتى لا يتكسر بسرعة
- يبرد تبريداً كاملاً قبل الحفظ .

بسكويت إيكا

المقادير : -

كيلو دقيق - كوب سمن مجمد - ٢كوب سكر بودرة - ٥بيضات كبيرة - باكو بودر - ورقة فانيليا - ريحة جوز هند ثلاث نقط .

الطريقة :

يضرب البيض فى إناء عميق ثم تضاف الفانيليا ، يضرب جيداً ثم يؤتى بإناء آخر ويوضع فيه كوب السمن الجامد ويضرب جيداً بالمضرب حتى تصير السمن هشة مثل القشدة ثم يضاف السكر البودرة ويضرب بالمضرب جيداً حتى تختلط السمن بالسكر جيداً ثم يضاف البيض المضروب عليهما وتستمر فى الضرب إلى أن يذوب السكر تماماً فى الخليط يضاف أثناء الضرب نقطتان أو ثلاثة من ريحة جوز الهند ثم يضاف الدقيق المنخول وعليه البودر يوضع على الخليط بالتدريج.

ملحوظة : - **قد تكون العجينة يابسة إلى حد ما ، لا نضيف إليه شىء ، تغطى العجينة بغطاء بكيس أبيض يقطع كله مرة واحدة .**

بسكويت بجوز الهند

المقادير : -

٥ بيضة - ١/٢ ١ كوب سكر ناعم - ١/٢ ١ كوب سمن على زيت - ٣ كوب بشر - ٢ كوب بودر - ملعقة صغيرة فانيليا - دقيق حسب العجينة - (لبن أو برتقال فى حالة تيبس العجينة

الطريقة :

يوضع السمن ويضرب جيداً ثم يوضع البيض ويضرب ثم فانيليا ثم السكر ثم يضاف البودر على الدقيق و يضرب الخليط يمكن وضع لبن أو برتقال على الخليط ثم يترك فترة بعد تغطيته بكيس بلاستيك ثم يقطعوذلك بعد وضع البشر عليه ويوضع فى الفرن .

طريقة ٢ :

المقادير :-

٣ كوب دقيق - ١/٢ كوب زبد - كوب سكر - صفار ٤ بيضة - كوب بشر - فانيليا - ملعقة صغيرة بودر .

الطريقة :

ينخل الدقيق ويضاف إليه ونصف مقدار جوز الهند ويقلب ويفرك الزبد فى الدقيق حتى يختفى ويضاف السكر إلى خليط الدقيق ويقلب رتعمل حفرة ويوضع صفار البيض والفانيليا ويعجن جيداً يشكل دوائر أوأصابع متوسطة السمك ويدهن الوجه ببياض البيض ويرش بجوز الهند ، يرص فى صينية مدهونة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة ١/٢ ساعة .

بسكويت الينسون

(اسفنجى)

المقادير :-

٤ بيضة - ١/٢ كوب زيت - كوب سكر - ملعقة ينسون - كوب دقيق -١/٢ م.ب.ب .

الطريقة :

* ينخل السكر ثم يضاف إلى البيض ويضرب بالمضرب حتى يبيض لونه ويصل إلى مرحلة الشريط . ثم يضاف إلى المزيج السابق ويعجن بخفة بالسكين كما سبق ويضاف الزيت ويقلب بخفة . يصب الخليط السابق فى صاج مستطيل مدهون بالسمن ومبطن بالشفاف ويخبز فى فرن حار ١/٤ ساعة ثم تهدأ الحرارة ويترك ١٠ ق حتى ينضج ، يقلب ويترك حتى يبرد ثم يقطع أصابع ويعاد لفرن هادىء ويوضع على منخل سلك حتى يبرد تماماً ويحفظ فى علبة من المعدن ويقدم على طبق زجاجى عليه مفرش دانتيل .

- نسبة الدهون به قليلة . لذا يقدم للأطفال والكبار فى حفلات الشاى .

بسكويت السمسم

المقادير :-

٣كوب دقيق - كوب سمن - كوب سكر - م.ص نشادر (خميرة بسكويت) -٢بيضة- م.ص فانيليا - سمسم - لبن حسب العجينة ويقلب المقدار ثم نكور العجينة دوائر وتوضع فى السمسم ثم توضع فى صاج ثم تدخل الفرن .

بسكويت النشادر

المقادير :-

٢ك دقيق -٢ /١ ك سمن على زيت - ٢ملعقة كبيرة نشادر - ٤/٣ .ك سكر ٨ بيضات - ٢/١ كوب بشر -١٠ باكو فانيليا - ٣ ملاعق سمسم - ٢ زجاجةموز - زجاجة جوز هند سائل - زجاجة برتقال - لبن أو عصير برتقال للعجن حسب الطلب ٢/١ ك لبن أ عصير ك برتقال - يمكن إضافة كيس كريمة .

ملحوظة :- ٤ك دقيق = ٢٠٠ جم خميرة بسكوت

يرب السمن والبيض والسكر والفانيليا ثم يضاف النشادر على الدقيق ويوضع على الخليط ويقلب جيداً ثم يوضع السمسم والروايح (الموز- الأسانس - جوز الهند السائل والبشر) ثم يضاف اللبن أو العصير بالتدريج حسب الطلب . (يمكن وضع قليل من اللبن الدافيء علي خميرة النشادر قبل وضعها على الدقيق . وتعرف بالرائحة النفاذة) . يحتاج لنار أعلى من الكعك .

طريقة أخرى لبسكويت النشادر

المقادير :-

٣ ك دقيق - ك سكر بودرة - ٤/١١ ك سمن - م.ص خميرة بسكويت - ٨/١ بشر جوز هند -١٢ بيضة بط - ٤باكو فانيليا - زجاجة أسنس ورد ٤برتقال - باكو ونصف بودر - قشر برتقال - (٦ ك دقيق = ٢/١ ٣ م.ك نشادر)

- ملحوظة :خميرة البسكويت تجعله هشاً وكذلك البيض .

الطريقة

❊ يرب السمن ثم قشر البرتقال والبيض بعد ضربه فى الخلاط ثم يوضع على السمن ويرب جيداً ثم الأسنس والفانيليا ثم يوضع الخليط على الدقيق بعد تحليله ووضع البودر وخميرة البسكويت ثم البشر ثم يقطع ويخمر

بسكويت الجبن الرومى

المقادير :-

٢كوب دقيق - ٢/١ كوب زبد -٢/١ كوب جبن رومى - صفار بيضتين -٢/١ م.ص .ملح - قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .

الطريقة

❊ ينخل الدقيق والملح وتفرك فيه الزبد حتى يختفى ثم يضاف الجبن المبشور وصفار البيض

ويعجن حتى تتكون عجينة متماسكة تفرد العجينة فيعاً ثم تقطع دوائر أو حسب الرغبة ، يرص فيصينية مدهونة ويخبز فى الفرن حتى ينضج .

تورت بسكويت بالفواكه

المقادير :-

علبة بسكويت - عصير برتقال أو أى نوع آخر من الفاكهة -(جيلى أو كريمة) -موز (ممكن لبن بدل العصير)

الطريقة :

* يوضع راقة بسكويت بعد أن تسقى بالعصير أو اللبن ثم راقة كريمة أوجيلى وموز ثم راقة بسكويت ويمكن أن يكون آخر طبقة البسكويت أو الجيلى .

كيك البسكويت

المقادير :-

بسكويت سادة (١٠باكو) - ٤ ملاعق سمن - باكو جيلى (لونه يناسب لون الفاكهة) .

الطريقة :

* يطحن البسكويت فى الخلاط ويضاف إليه ٤ملاعق سمن ثم يوضع فى صينية ويبطط ويوجد حرف١/٢ سم ويوضع فى الفرن (١٥ق) على نار هادئة ، ثم يوضع عليه التفاح بعد أن يبرد (يقطع شرائح ويسلق فى ماء وليمون)، ممكن وضع موز ويرش جيلى . ويمكن أن يذوق بالكريم شانتيه ويوضع فى الثلاجة .

كيك بالبسكويت والشيكولاتة

المقادير:

١/٢ ١ كوب سكر- ٥م.ك ماء - صفار ٦ بيضة - عود قرفة -١/٢ ١ كوب زبدة - ٣٦ قطعة بسكويت - ١/٢ كوب لوز محمص مفروم -١/٢ كوب شيكولاتة مبشورة

الطريقة:

* يوضع السكر والماء بعد تقليبهم على النار ويضاف عود القرفه يضرب صفار البيض جيداً ثم يضاف خليط السكر والماء (الشربات) بعد تجهيزه إلى الصفار ويستمر الضرب حتى يبرد الخليط ويطهى الصفار الزبدة ويضرب جيداً .

- يوضع البسكوت فى صينية مغطاة بورق زبدة ثم يوضع عليه خليط الزبدة ثم طبقة أخرى من البسكويت ثم طبقة من الخليط ثم طربقة البسكويت ثم يضاف كريم شانتيه او (كريمة) إلى

الخليط الباقى ويوضع على الوجه ثم يوضع فى الثلاجة يرش باللوز

- يمكن إضافة بسكويت على جوانب الصينية كلها بجانب ماهو موجود فى القاع .
- لمعرفة نضج الشربات ضع ملعقة بداخله ثم أخرجها وضعها تحت ماء بارد فإذا تجمدت يكون قد اكتمل نضجه

بسكويت البرتقال

لمقادير :-

٢كوب دقيق - ٣/٤ كوب زبد أو ٢/٣ كوب سمن -م.ص بشر برتقال ٣/٤ كوب سكر -بيضة - م.ص.ب.ب .

الطريقة :

* توضع المادة الدهنية والسكر فى إناء عميق وتدعك جيداً ثم يضاف البيض ويستمر فى الدعك حتى يصير الخليط هشاً وخفيفاً .

ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ويضاف إلى الخليط السابق ويقلب حتى تتكون عجينة متجانسة .

- تفرد بالنشابة بسمك ١/٤ سم ونقطع حسب الرغبة إلى واحدات يدهن الوجه بياض بيضة أو عصير برتقال ويرش بالسكر السنترفيش أو تقطع بماكينة تقطيع البسكوت .

ترص على الصاج مدهون خفيفاً بالسمن وتخبز فى فرن متوسط الحرارة من ٨:١٠ق.

بسكويت الشيكولاتة

المقادير :-

٢ كوب دقيق -٣/٤ كوب زبدة أو ٢/٣كوب سمن جامد - ١/٨ كوب سكر ناعم -م.ص .ب.ب - ٣/٤ م.ص فانيليا -٢م.ك شيكولاتة غير محلاة أو كاكاو -١/٨ كوب لبن.

الطريقة :

* توضع المادة الدهنية والسكر فى إناء عميق وتدعك جيداً ثم يضاف البيض والفانيلي ويستمر الدعك حتى يصير الخليط هشاً خفيفاً .

تذاب الشيكولاتة فى اللبن الساخن وبعد أن تبرد تضاف إلى الخليط السابق .

ينخل الدقيق مع ب.ب والملح يضاف بالتدريج للخليط مع التقليب حتى تتكون عجينة لينة نوعاً يمكن تشكيلها

- تفرد بالنشابة بسمك ٣/٤ سم وتشكل وتوضع فى صاج مدهون خفيفاً ويخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج

بسكويت القرفة

المقادير :-

٢ كوب دقيق - ٣/٢ كوب سكر بودرة - بيضة -م.ك قرفة -م.ص ب -قليل من اللبن للعجن - للتجميل مربى سكر بودرة .

الطريقة :

* تتبع الطريقة البسيطة (الفرك) .

- يوضع الدقيق بعد نخله فى إناء مناسب . تقطع المادة الدهنية بالسكين إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الدقيق . تفرك بأطراف الأصابع حتى يصير الخليط فى حجم حبات السكر السنترفيش تضاف باقى المقادير الجافة وتخلط جيداً ثم تعمل حفرة فى وسط الدقيق يصب فيها البيض واللبن ويقلب الجميع حتى تتماسك العجينة وتصير عجينة متوسطة الليونة

- تفرد العجينة بالنشابة على لوحة التقطيع إلى سمك ٢/١ سم وتقطع دوائر حسب الرغبة .

- ترص دوائر على الصينية ويفرغ نصف عدد الدوائر على الصينية بقطاعة أصغر حجماً مستديرة (كغطاء زجاجة مستديرة مثلاً)

- يعاد تشكيل القطع الزائدة .

- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .

- توضع طبقة بسيطة من المربى على ظهر البسكوتة غير المفغة ترش الوحدات المفرغة بالسكر البودرة وتوضع على البسكوتة السابقة بحيث تلتصق بالمربى (ظهر على ظهر) وترص وتقدم .

- يمكن إستبدال القرفة بربع م.ص فانيليا وتدهن الوحدات بعد تقطيعها بقليل من اللبن وترش بالمكسرات أو السوداني أو السكر السنترفيش ثم تخبز .

بسكويت الجزر

المقادير :-

كوب جزر - كوب سكر - كوب زيت - كيس بودر - قيق حسب العجينة .

الطريقة :-

يبشر الجزر ويوضع عليه السكر ويترك مدة ٢/١ ساعة .

يوضع الزيت والجزر والسكر ويضرب جيداً ثم يضاف الدقيق تدريجياً ويوضع البودر مع الدقيق ويعجن.

آيس كريم بالبسكويت

المقادير :-

كوب لبن - آيس كريم (فانيليا ومانجو) - بسكويت بالشيكولاتة آيس كريم فانيليا وفروالة .

الطريقة

* نضع البسكويت فى الخلاط ثم اللبن ثم الآيس كريم المثلج ثم يضرب فى الخلاط .

تعتبر سلطة أو عصير .

شكلمة

المقادير :-

كوب سمن - ٣/٤ كوب سكر بودرة - بيضة -٢كوب بشر - ١/٢ م.ص ب.ب - باكو فانيليا - دقيق حسب العجينة

الطريقة:

* يضرب السمن والسكر جيداً ثم يضاف البيض ويضرب جيداً ثم الفانيليا ثم يضاف الدقيق والبودر ويعجن ثم يضاف البشر ، تشكل وتوضع فى صاج مدهون ، تخبز فى فرن ١٥٠ْ لمدة ٣٠ ق بحيث لا تجف ولا تحمر .

- مقادير أخري :- ١/٢ ك بشر -١كوب سكر بودرة - بشر ليمونة -٥ بياض بيضة - ١/٢ م. فانيليا

الغريبة

المقادير : -

كوب سمن - ٢كوب دقيق - ٣/٤ كوب سكر بودرة - كوب فسدق - كوب لوز -١/٢ م. فانيليا .

الطريقة

* يخلط الدقيق مع السكر والفانيليا ويفرك جيداً ثم تضاف السمن ويعجن الخليط ويشكل ويزين بالفسدق واللوز ثم توضع فى الفرن .

- يمكن إضافة بياض بيضة على الخليط أو الاستغناء عنه .



قراقيش

المقادير :- ٥ك دقيق - ٢ك سمن - عجوة أو ملبن -١/٨ سمسم - شمر وينسون -خميرة - روايح سمن (يمكن الاستغناء عنها) .

الطريقة :

* ينخل الدقيق يوضع عليه السمسم والشمر واليانسون ثم السمن بعد قدحه أي تسخينه تسخيناً شديداً ، يسخن اللبن وتقلب فيه الخميرة ثم توضع على العجينة ، تعجن باليد حتى تصبح لينة وتترك لتخمر ثم تقطع وتترك لترتاح العجينة عدة ساعات ثم تخبز بالفرن .

القرص الطرية

المقادير :-

٢ك دقيق -ك لبن أو ماء - سمسم - بيضة -خميرة (قطعة صغيرة) - ٥ . ك. سكر .

الطريقة :

* يدفيء اللبن ويذوب الخميرة ويوضع عليه السكر ويعجن بالدقيق ثم يضاف ١/٢ كوب صغير زيت أو سمن دون قدح ، بحيث تكون العجينة لينة. ويدهن الصاج بالزيت دهناً خفيفاً ثم تترك لتخمر ثم تكور وتبطط قليلاً بحيث تكون سميكة وتترك فى الصاج لترتفع ثانية ثم توضع فى فرن عالى الحرارة .

طريقة أخرى :

* يدفىء الماء ويوضع فيه السكر والخميرة ويقلب ثم يوضع الدقيق عليه بحيث تصبح العجينة معتدلة ثم يضاف قليل من الزيت ثم يعجن ويترك ليخمر ثم يكور ويبطط فى صاج مدهون خفيف بالزيت ثم ندهن وجهه بيض وسمسم ثم يترك يرتفع ثم يدخل الفرن .

الشريك «أو البقسماط»

المقادير :-

إثنان ونصف ك دقيق - كيلو وربع كوب زيت - محلب - سمسم - بيضة

الطريقة :

* طريقته نفس طريقة القراقيش

فطير بسيط

مقادير :-

٢ كوب دقيق - كوب سمن - كوب لبن- ذرة ملح .

الطريقة :

* يفرك السمن مع الدقيق ويعجن باللبن ثم الملح ويعجن ثم تفرد وتبطط بعد التكوير ثم تحمر فى الزيت أو السمن



المقادير :-

٤ك دقيق - ٢ك سمن -٢/١ م. ص ريحة كعك - العجن بماء أو لبن (٢/١ك)فانيليا - خميرة بيرة مثل حجم عين الجمل - سمسم- ملبن - ٢روائح موز

الطريقة :

* ينخل الدقيق ثم تضاف رائحة الكعك والسمسم وروائح الموز ثم يقدح السمن ويوضع على الدقيق ويفرك باليد ثم توضع الخميرة على اللبن الدافىء ويعجن الخليط ويترك ليخمر . ثم توضع الفانيليا على الملبن بعد التخمر. يقطع قطع صغيرة وتكور وتحشى بالملبن ثم يرص فى صاج ثم يترك ليتضاعف حجمه مرة أخرى حوالى (٦-٨ ساعات) ثم يوضع فى فرن هادىء الحرارة . ثم بعد خروجه يرش سكر بودرة بالمصفاة .

* ممكن حشو الملبن لوز وبندق .



المقادير :-

٢ كوب سمن - ٢كوب سكر - ٤ بيضة - ٢/١ باكو بودر - عصير -٢/١ برتقالة -٦ باكو فانيليا - الدقيق حسب الطلب .

الطريقة :

* نفس طريقة البيتفور .

النواعم

المقادير :-

٢كوب سمن - كوب سكر - ٢/١ كوب لبن - ملعقة بودر - دقيق حسب العجينة .

الطريقة :

❊ نفس طريقة البتيفور .

كعك مغربى

المقادير :-

واحد ونصف كوب زيت -٢/١ كوب سمن -٢ /١ كوب سكر بودرة - سمسم -شمر و ينسون مطحون -محلب -م.نشادر -م.ك بودر -خميرة بيرة- ٢ك دقيق - لبن حسب الطلب .

الطريقة :-

❊ نفس طريقة البقسماط

• يمكن إضافة بيض والأفضل الاستغناء عنه .

كور الشيكولاتة

المقادير :-

إثنان ونصفكوب جوز هند - ٢م.ك شيكولاتة بودرة - ٢بيضة -م.ص هيل -بشر ليمونة - ٤/٣ كوب سكر بودرة - فانيليا - قليل من الزبدة لدهن الصينية .

الطريقة :

❊ يفصل الزلال عن الصفار، يوضع بياض البيض فى الماكينة ويضرب ، تدهن الصينية ثم يضاف صفار البيض مع البياض، ويضرب ثم السكر والشيكولاتة البودرة بالتدريج ويضرب ثم يضاف الليمون ثم الهيل والفانيليا ويضرب ثم يضاف البشر بالتدريج ويضرب ثم توضع بالصينية وتكور باليد ثم يضغط عليها لتصبح قرص دائرى ثم تدخل الفرن ٢/١ ساعة .

الملبن .

المقادير :-

ك سكر - عصير ليمونة - ٤كوب ماء - ٤م.نشا -م.ماء ورد .

الطريقة :

❊ يوضع السكر على النار حتى يذاب ويضاف إليه عصير الليمون ،

إرشادات عامة

لإدخال الهواء ينخل الدقيق ويفرك فيه المادة الدهنية مع رفع الدقيق إلى أعلى بأطراف الأصابع

- يخفق البيض جيداً حتى يتجمد .
- يخفق البيض جيداً قبل إستعماله
- دعك الزبد والسكر الناعم جيداً حتى يصير هشاً
- ملىء ملعقة صغيرة ب- ب تمثل ملعقة مساوية السطح ، لأن زيادة الخميرة فى العجين يؤدى إلي جفافه ويعطى له طعماً غير مقبول
- لنمو خميرة البيرة تدعك بملعقة سكر حتى تسيل .

التأكد من صلاحية ب.ب بإذابة ربع ملعقة من ب.ب فى ربع كوب ماء مغلى فإذا فارت وكونت رغاوى ذلك يدل على صلاحية ب.ب

- تسخين الفرن جيداً قبل الخبز .
- يجب أن تكون الصينية مناسبة لحجم العجين - ، بحيث يكون العجين ملىء النصف تقريباً .
- عند ذكر :كوب فى المقادير فهو يمثل كوب الماء العادى

الفصل الثالث



يعتبر أحد أنواع الحلوى الغربية

تبطين قالب الكيك :-

١ - إستخدام ورق شفاف بعد تحديد أبعاد القالب على الورق وقصه ثم يبطن ويدهن الورق بعد التبطين ، تستخدم هذه الطريقة عند استعمال صاجات خفيفة أو صوانى صغيرة حتى لا يحترق الكيك .

٢ - يمكن إستخدام السمن السائح فى تبطين الصوانى السميكة نوعاً ما مع رش الدقيق جيداً فوق السمن ثم يقلب الصاج للإستغناء عن الدقيق الزائد .

شروط يجب مراعاتها عند عمل الكيك :-

١ - الدقة فى أخذ المقادير مع التأكد من نظافة الأدوات والأوانى قبل العمل وتجفيفها.

٢ - اتباع الخطوات الصحيحة فى العمل وبالترتيب وبدقة .

٣- من المهم جداً ضبط درجة حرارة الفرن للحصول على المنتج الجيد الذى تفخرى بعمله وتكون الكيكة مرتفعة وغير مقعرة

٤ - يوضع الكيك فى الفرن على الرف الأوسط حيث تتوزع الحرارة توزيعاً عادلاً من كل الجوانب المحيطة به ، مع مراعاة ألا يلامس القالب جوانب الفرن .

٥ - يقلب الكيك بعد خروجه من الفرن على منخل سلك أو لوحة من السلك لضمان التهوية من كل الجوانب وعدم قلبه على فوطة أو طبق .

٦ - يحفظ الكيك بعد تبريده وإعداده فى علبة من الصفيح المطلى أو يوضع فى الثلاجة داخل علبة من البلاستيك.

. خفق البيض يجب أن يتم فى اتجاه دائرى واحد .

أخطاء شائعة فى عمل الكيك

الحجم والشكل :

- **حجم ضئيل**

أسبابها:-

دقيق أقل من اللازم . سائل أكثر من اللازم .
رفع أقل من اللازم . فرن مرتفع الحرارة .

- **شكل غير مستوى**

أسبابها:

خلط غير جيد - تسوية العجين بعدم إنتظام
حرارة فرن غير موزعة جيداً رفوف الفرن
غير مستوية الصاجات . منبعجة .

عيوب الوجه:-

- **غامق أكثر من اللازم**

أسبابها:-

زيادة السكر. فرن ساخن أكثر من اللازم

- **فاتح أكثر من المطلوب**

أسبابها:-

سكر أقل من الازم .فرن أقل من
درجة الحرارة المطلوبة .

- **متشقق ومنفجر**

أسبابها:-

دقيق أكثر أو أقوى فى «الجلوتين»
سائل أقل - خلط غير جيد - فرن
أكثر حرارة .
غير مخبوز جيداً . يترك ليبرد
مدة أطول فى الصاجات . نقص فى
التهوية . التغليف أ و التعبئة قبل أن يبرد .

الملمس :-

-كثيف أو ثقيل

أسبابها:-

رفع أقل من اللازم – سائل أكثر من اللازم –
سكر أكثر من اللازم – دهن أكثر من اللازم
فرن بدرجة حرارة أقل من اللازم .

- خشن أو غير منتظم

أسبابها:-

رفع أكثر من اللازم – بيض أقل من اللازم
خلط غير جيد .

متفتت

أسبابها:-

رفع زائد عن اللازم . دهون زائدة . سكر زائد . دقيق غير النوع المطلوب
خلط غير جيد .

مكبوس :

أسبابها:-

الدقيق أقوى من اللازم .الدقيق أكثر فى الكمية . سكرأقل .
دهون أقل . خلط زائد .

نكهة ضعيفة :

أسبابها:-

مكونات غير جيدة – تخزين ردىء
وصفة غير متوازنة .

التورته

تتكون التورتة من ثلاث طرق هى :-

١- الطريقة الدسمة :

(كوب سكر ناعم - ٦ بيضة - ٢كوب دقيق - ٣/٤ كوب زبد -م.ك .ب .ب)

فيها يتم خفق السمن أو الزبد مع السكر جيداً بملعقة خشب مما يسمح بدخول الهواء إلى الخليط ، ويستمر الخفق حتى يصبح الخليط هشاً ثم تضاف إليه المقادير .

٢- الطريقة نصف الدسمة :

فيها يقلل مقدار الزبد بمقدار النصف ويتبع فيها نفس الخطوات السابقة أى الطريقة الدسمة

٣- الطريقة الاسفنجية :

فيها يتم خفق السكر مع البيض بالمضرب الكهربائى أو حمام ماء حتى يغلظ قوامه .

- يجب وضع الصينية فى الرف الأوسط للفرن .

العجينة الإسفنجية

شروط نجاحها :-

- الضرب بشدة وسرعة وإستمرارية .
- ضرب البيض والسكر حتى درجة الشريط (عند رفع المضرب لأعلى يترك العجين المتساقط منه علامة على السطح تختفى بعد ثوان) .
- التقليب بخفة متناهية عند خلط الدقيق مع خليط البيض والسكر ويجب ملاحظة إضافة الدقيق المنخول على مرتين أو ثلاث
- تتابع الخطوات واستمرارية العمل ولذلك يجب إعداد الخامات والأدوات قبل البدء ويوقد الفرن وتعدل درجة حرارته بما يناسب المنتج قبل البدء فى العمل مباشرة .
- عدم فتح الفرن قبل مضى ١٠ ق على الأقل منعاً لخروج الهواء قبل تجمد الطبقة السطحية وكذا يلاحظ عدم غلق الفرن بشدة حتى لا يدخل الهواء البارد باندفاع فيعمل على ثقلها .
- يعرف النضج بانفصال الكعكة عن الإناء من الجوانب وكذا عند الضغط عليها بالإصبع ترتفع العجينة ولا يظهر مكان الضغط .

عدم تعريض المنتج للهواء البارد عند اخراجه من الفرن بعد النضج ويترك فى إناء الخبز لمدة ٣ق بعيداً عن تيارات الهواء

- تقلب على منخل سلك أو قاعدة سلك ويترك لتبر تماماً بعيداً عن تيارات الهواء .

◉ ملحوظة :-

فى حالة الرغبة فى توفير الوقت والجهد . يمكن وضع الإناء العميق الذى به خليط البيض والسكر على حمام (إناء به كمية من الماء الساخن تحت درجة الغليان على نار فوق متوسطة) بحيث يرتكز الإناء الذى به الخليط على الحافة ولا ينغمس فى الماء مع مراعاة عدم وصول الماء إلى درجة الغليان مما يساعد على وصول الخليط إلى درجة الشريط فى وقت أقل . هذا فى حالة المضرب اليدوى .

التورتة الإسفنجية

المقادير :-

٥-٦ بيضة حسب حجم البيض - كوب دقيق - فانيليا - كوب سكر بودرة

الطريقة :

◉ يكسر البيض واحدة بواحدة فى طبق صغير ثم يوضع فى إناء عميق مناسب ويخلط ببعض بالمضرب ، تضاف الفانيليا وبشر الليمون ويخلطان معاً بالمضرب ، يضاف إليه السكر ويضرب الخليط حتى تتكون علامة الشريط ، يوضع البودر على الدقيق ويقلب الدقيق .

- يقسم الدقيق إلى قسمين ويرش القسم الأول على سطح خليط البيض والسكر ويقلب بخفة بشكل / محيط حول العجين فى الإناء ثم تشق بقطر من وسطها ، تكرر العملية حتى يختفى مقدار الدقيق وتكرر العملية مع باقى مقدار الدقيق باستعمال سكين العجين

- تصب فى إناء مناسب (صينية قطرها حوالى ٢٥ سم) مبطن قاعها بورق شفاف ومدهونة مع جوانبها بمادة دهنية دهناً جيداً

- تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٣٥:٤٠ ق مع ملاحظة عدم فتح الفرن قبل مضى الـ ٢٠ ق الأولى ويراعى أن توضع فى منتصف الفرن تقريباً

- يختبر نضج العجينة وبعد النضج تقلب على المنخل أو القاعدة السلك وتترك حتى تبرد تماماً ثم تستعمل حسب الرغبة .

◉ ملحوظة :-

يمكن تقسيم هذه العجينة إلى ثلاثة أقسام بعد نهاية العجن يكون أحدها بخلط ملعقة حلو من مسحوق الشيكولاتة وقسم آخر بأحد ألوان الكتشينل (الصبغة الخاصة بالعجائن والكريمات) ويترك القسم الثالث بلونه الطبيعى تخبز فى فرن حار بعد وضع كل قسم فى صينية خبز مناسبة مبطنة بالورق وبعد أن تبرد يعمل منها جاتو الكاستا بعد حشوها وتجميلها .

حشو العجينة

. حلوى الفندان البسيطة :-

مقادير :

٧٥ جم زبدة ، من ١٢٠ :١٦٠ جم سكر بودرة ناعم جداً ، ينخل من منخل حرير ضيق ، لون أو نكهة حسب الرغبة (فانيليا - شيكولاتة -قهوة ..الخ)

الطريقة :

يخفق الزبد حتى يصبح أبيض وهش جداً يضاف السكر واللون والنكهة المطلوبة مع إستمرار الخفق حتى ينتهى مقدار السكر وتستعمل فى الحشو أو التغطية .

- تتوقف كمية السكر المضافة إلى الزبد على درجة الليونة المطلوبة للحلوى إذ كلما زادت نسبة السكر زادت معها تخانة الحلوى .

النكهات المستعملة للتغيير فى الطعم واللون :-

- يستعمل ملعقة مملوءة جيداً من مسحوق الشيكولاتة أو ٤٠ جم شيكولاتة كتل منصهرة .
- ملعقة متوسطة من مسحوق القهوة الفرنسية مذابة فى ٢ ملعقة صغيرة من الماء وتضاف قليلاً إلى الخليط لأن إضافتها بسرعة ودفعة واحدة تسبب تقطع الكريمة (تحرز)
- ٣:٢ ملعقة صغيرة من بشر قشر ليمون ناعم ، تضاف مع الخفق بالتدريج ويخلط ملء ملعقة متوسطة من عصير الليمون .
- يمكن تسييح الشيكولاتة بتسخين ماء ونضع فيها الشيكولاتة فى وعاء (حمام مائى)

طريقة أخرى بدل الزبدة :

. يمكن شراء كيس كريم شانتيه وتجهيزه وتجمل به التورتة

. يمكن شراء كريم شانتيه ويضاف أليه لبن وسكر بودرة ويجهز .

يمكن أخذ البواقى من التورتة ،ندخلها الفرن فتصبح مثل البقسماط وأضربه فى الخلاط وأضعه على جوانب التورتة ويذوق به وتذوق التورتة بالكريم شانتيه تقسم ٤ أقسام ثم الأربعة أنصاف .

كريمة الحشو

المقادير :

م.ك كسترد بودر ، م.ك من الدقيق المنخول ، ٣م.ك سكر سنترفيش ، ٢/١ك (كيلو) لبن مغلى ، من ٤:٣ م .لبن بارد ، فانيليا.

الطريقة:

يخلط السكر مع الدقيق والكسترد بودر ويضاف اللبن البارد ويقلب الجميع جيداً بالمضرب السلك أو الملعقة الخشب

- يصب اللبن المغلى على الخليط ويقلب جيداً على النار حتى تحصل على السمك المناسب .

ملحوظة :- يمكن إضافة نكهات منوعة كاكاو ، قهوة ، بشر ليمون . برتقال ... الخ ليتمشى الطعم مع التغطية فى حالة إستعمالها .

حشوات أخرى :-

توجد أنواع مختلفة من الحشوات الممكن استخدامها

- استعمال كمية مناسبة من التغطية المستخدمة للسطح مع إضافة فواكه محفوظة أوطازجة أو مكسرات .

- يمكن استعمال المربى مع الفواكه ...الخ

يوجد بالأسواق أنواع مختلفة من الحشو والتغطية نصف مجهزة إلا أن المواد الحافظة أو النكهات المضافة إليها قد تكون ضارة بالصحة ، كذلك يفضل عدم استعمالها إلا فى حالة الضرورة .

عمل وتجميل التورتات

١ – تجهيز الكعكة بعد أن تبرد تماماً ويساوي سطحها بإزالة الأجزاء المرتفعة وكذلك المحترقة .

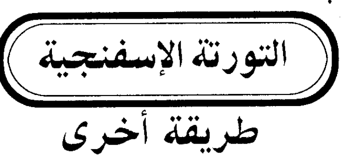
٢- تشق الكعكة إلى نصفين متساويين بسكين حاد يحرك كالمنشار وتدار الكعكة أثناء التقطيع .

٣- توضع الكعكة على كرتونة بنفس مقاس الكعكة أو على ظهر صينية

٤ – يسقى نصف الكعكة خفيفاً بعصير الفاكهة أو الكاكاو باللبن البارد أو الليمونادة ويمكن الاستغناء عنه ثم يبسط الحشو بالسكين العريض مع ترك ١ سم من الأطراف

- يوضع النصف الآخر للكعكة بحيث يكون سطحها مستو وخالى من الفتافيت .
- يشرب النصف الثانى للكعك خفيفاً كما سبق فى النصف الأول .
- يدهن السطح خفيفاً بالمربى لسد المسام وقبل التغطية .
- تبسط طبقة رقيقة من حلوى التغطية على السطح وجوانب التورتة وتوزع جيداً .

- يزخرف السطح حسب الرغبة .
- تغطى الجوانب التورتة بالمكسرات المفرية أو البسكويت المفرى أو الكعك .
- تقدم فى طبق مناسب وعلى مفـرش دانتيل وقد يتطلب الأمر عدم وضع مفرش دانتـيل واستخدام الكريمة المخفوقة فى تجميل الجوانب .



طريقة أخرى

المقادير :-

٨ بيضة - ٢كوب دقيق - ملعقة صغيرة ب.ب -١/٤ م.ص فانيليا -١ ٣/٤ كوب سكر ناعم .

التجميل :- علبة كمبوت - كريم شانتيه .

الطريقة :

- فى إناء يوضع البيض والسكر والفانيليا ويخفق جيداً بمضرب كهربائى حتي يصير الخليط كالقشدة (١/٣ ساعة) ويغلظ قوامه .

- ينخل الدقيق ويضاف إليه الخميرة .
- يضاف الدقيق تدريجياً إلى خليط البيض مع التقليب بخفة حتى يمتزج .
- يصب الخليط فى صينية مدهونة بالزبد ومبطنة بالدقيق وتكون العجينة ٢/٣ الصينية .
- تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٣/٤ ساعة تقريباً
- تقلب على منخل سلك وتترك حتى يبرد بعيداً عن تيار الهواء .
- تشق التورتة إلى قسمين وتسقى بشراب الكمبوت وتحشى بالكريم شانتيه وبعض الكمبوت .
- يعاد القسمين وتجمل التورتة بالكريم شانتيه والكمبوت المشكل

تورتة الشيكولاتة

تتبع نفس المقادير السابقة مع إضافة ٢ بيضة ، ١/٤ كوب سكر ، ٣ م.ك كاكاو للدقيق .

تورتة عيد الأم

المقادير :-

٢كوب زبد أو مرجرين - كوب ونصف سكر ناعم - بشر ٤ ليمونة - ٨بيضة ٣كوب دقيق .

التجميل :- تلبيسة الليمون - وردات السكر .

الطريقة :

يدعك الزبد والسكر وبشر الليمون حتي يصير هشاً ، يخفق البيض ويضاف إلى خليط الزبد مع التقليب مدة ١٠ق - يضاف الدقيق على دفعات مع التقليب إلى خليط البيض حتى تتكون عجينة .

- تصب العجينة فى ٣ صوانى مستديرة مدهونة بالزبد بمقاسات مختلفة بحيث تكون طوابق مدرجة .

- تخبز فى فرن حتى تنضج تترك حتى تبرد .

- يدهن سطح أكبر تورتة بالمربى ويلصق عليها التورتة الثانية ثم تدهن وجهها بالمربى ثم تلصق أصغر تورتة .

- تغطى التورتة بتلبيسة الليمون وتجمل بوردات السكر . توضع فى طبق مفروش بمفرش دانتيل وتقدم .

صلصة الشيكولاتة

المقادير :-

١٥٠ جم شيكولاتة بدون سكر - كوب ونصف سكر - كوب وربع لبن مكثف - كوب ونصف ماء .

الطريقة:

توضع الشيكولاتة والسكر والماء فى إناء على حمام مائى حتى تسيل الشيكولاتة ثم ترفع وتوضع على نار هادئة مع التقليب ثم يضاف إليها اللبن ويستمر فى التقليب حتى يغلظ الخليط ويغطى الملعقة .

يرفع على النار ويترك ليهدأ ثم يحمل به وجه الاكلير وتستعمل صلصة الشيكولاتة فى تجميل الجاتوه والتورتات والاكلير .



كيك الشيكولاتة

تُعمل من بواقي كيك أو عيش فينو (اللبابة) .

المقادير :-

١/٤ م. فانيليا (كيس) - م.ك قرفة - ٣م .كاكاو بدرة - ٣م. سكر بودرة - شيكولاتة مبشورة - ٤ موز بالكرامل - ١/٢ كيك بدون دهون ومفرومة - ١/٣ لتر كريمة - ٢م .سكر .

الكراملة :- ٤ م.ك سكر - ٤م. كريمة .

الطريقة :

- يوضع الماء على النار ثم يوضع عليه قليل من السكر حتى تصبح ذهبياً ، ثم يوضع عليه كريمة بيضاء مخففة بالماء إلى أن يتجانس مع الكريمة ، ثم يقطع موز على الخليط وهو ساخن ويترك ليبرد . تضرب الكريمة بالمضرب ، إلى أن يتجمد (مدة الضرب ٦ ق) ثم يوضع السكر والفانيليا ، القرفة ، الكاكاو وذلك أثناء الضرب ، ويوضع عليه الكيك المفروم ، ثم يوضع الخليط فى الصينية ويضغط عليه ، ثم يوضع عليه موز ثم يرش الشيكولاتة ثم يوضع فى الثلاجة ثم تخرج ويرش السكر الناعم .

- يمكن عملها أصابع

تورتة التفاح

المقادير :-

٦ بيضة - كوب سكر ناعم - ١/٢ كوب دقيق - ١/٢ م.ص.ب.ب - فانيليا - بشر وعصير ليمون .

الطريقة :

- تعد صينية الفرن بأن تدهن بالزبد بحوالى ١/٣ كوب ثم يرش فوق الزبد ، ٢م سكر سنترفيش ، يقشر التفاح ويقطع شرائح سمكها ٢سم ، ثم يرص فى قاع الصينية بشكل زخرفى ويمكن استعمال شرائح البرتقال بدلاً من التفاح .

- تعمل كعكة اسفنجية بنفس الطريقة العادية .
- تصب العجينة فى الصينية المعدة بحيث تصل العجينة إلى ٢/٣ الارتفاع .
- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حوالى ١/٢ ساعة ثم يغطى السطح بورق مدهون وتترك حوالى ١٠ق حتى يتم نضجها .
- تقلب فى طبق التقديم وهى ساخنة وتترك بضع دقائق حتى تمتص الكيكة السائل المتبقى بعد أن تبرد يمكن أن تجمل بوحدات الكريمة وقطع الفاكهة و تقدم مثلجة .

كيك عادى

المقادير :-

٢كوب دقيق - كوب سكر - ٢/١ كوب سمن - ٢كوب زبادى (يستبدل بعصير برتقال و٢م. كريمة ناشفة أو كوب لبن) - ٢ملعقة بودر صغيرة - فانيليا ٢ م.ص - ٤بيضة .

الطريقة :

يوضع السكر مع السمن ويضرب ثم يضاف الزبادى والبيض والفانيليا ويضرب فى المضرب ثم يضاف الدقيق والبودر ويقلب جيداً تدخل الفرن فى درجة ٢٣٠ْ لمدة نصف ساعة أو ٤٥ ق وتقدم.

تورتة الموز

المقادير :-

٣/٢ كوب أو مرجرين - ٢/١ كوب بندق أو سوادنى مفرى - ٢/١ كوب سكر ناعم - كوب دقيق - بشر ليمونه - ٢/١ م.ص.ب .ب

التجميل :-

٤/١ كوب كريم شانتيه - ٤م .ك سكر - ٤ أصابع موز كبيرة

الطريقة :

يدعك الزبد والسكر وبشر الليمون جيداً حتى يبيض لونه

. ينخل الدقيق ويضاف إليه الخميرة ثم يضاف إلى خليط الزبد على دفعات .

. يوضع الخليط فى كيس من النايلون ثم يوضع فى الثلاجة مدة ٢/١ ساعة

. يقسم الخـ ـط ٣ أقسام ويفرد دوائر متساوية ثم توضع فوق بعضها فى صينية مدهونة ، ثم يرش السطح ـ ـبندق المفرى .

.تخبز فى الفرن حتى تنضج تترك حتى تبرد على منخل سلك

التجميل :-

يخفق السكر مع الكريمة ، يقطع الموز حلقات ويرش عليه عصير ٢/١ ليمونة مخفوقة مع ملعقتين من الماء حتى لا يتغير لونه - تعمل وردات من الكريمة بالتبادل مع حلقات الموز .

التورتة الدسمة

المقادير :-

كوب سكر ناعم - ٦بيضات - ٢كوب دقيق - ٣/٤ كوب زبد - م.ك ب.ب

التجميل :- مربى - ١/٢ كوب سكر بودرة .

الطريقة :

. يخفق الزبد والسكر حتى يصير الخليط هشاً .

. يخفق البيض والفانيليا لخليط الزبد ويستمر فى الخفق حتى يمتزج .

. ينخل الدقيق والخميرة ثم يضاف تدريجياً لخليط البيض والزبد مع التقليب بخفة حتى يمتزج

. يصب الخليط فى صينية مدهونة بالزبد ومبطنة بالدقيق .

- يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٣/٤ ساعة .

. تترك حتى تبرد ثم تشق نصفين وتحشى بالمربى .

توضع التورتة فى طبق مناسب وترش بالسكر البودرة .

تورتة الفراولة

المقادير :-

٤ بيضة - ١/٢ كوب سكر ناعم - ١/٢ كوب دقيق - فانيليا - ١/5 كوب كورن فلور - ٥ كوب زبد سائح.

التجميل :- ١/٢ ك فراولة كبيرة - ١/٤ ك كريمة - شيكولاتة فرماسيلا.

الطريقة :

يخفق البيض والسكر على حمام مائى حتى يغلظ قوامه ثم يرفع على النار ويستمر فى الخفق حتى يبرد تماماً ثم يضاف الفانيليا .

يضاف الدقيق والكورن فلور والزبد السايح لخليط الدقيق ويخفق حتى يمتزج وتتكون العجينة ، تصب العجينة فى صينية مدهونة بالزبد ومبطنة بالدقيق وتخبز فى الفرن حتى تنضج ، تترك على منخل سلك حتى تبرد .

تشق نصفين - تخفق ١/٢ مقدار الكريمة وتحشى بها التورتة مع ١/٢ مقدار الفروالة ثم يوضع النصف الآخر .

- تخفق باقى الكريمة وتدهن الجوانب بالكريمة وتدحرج على الشيكولاتة الفرماسيلا ثم يدهن الوجه بالكريمة ويعمل وردات على حواف الكيكة وترص حبات الفراوالة فى الوسط توضع فى طبق وتقدم .

كيك البرتقال

المقادير :-

٤/٣ كوب زبد - ٣ بيضة - كوب سكر بوردة - ٢كوب دقيق منخول - ٢م.ص.ب.ب تضاف إلى الدقيق - ٢م.ص . بشر برتقال - م.ص بشر ليمون - ٢/١ كوب عصير برتقال .

الطريقة :

- يبطن القالب أولاً قبل البدء فى العمل .

يدعك الزبد بالملعقة الخشب أوفى حالة عدم وجود مضرب). ثم يضاف إليه السكر تدريجياً مع إستمرار الدعك حتى يصير ، الخليط هشاً وخفيفاً كالكريمة المخفوقة، ثم يضاف بشر البرتقال والليمون.

الطريقة :

- يضاف البيض «واحدة ثم الأخرى حتى ينتهى المقدار »إلى الخليط السابق ويستمر فى الخفق حتى يتجانس الخليط يضاف الدقيق المنخول ومسحوق البكينج بودر للخليط السابق مع التقليب بخفة فى إتجاه واحد ويضاف عصير البرتقال بالتبادل معه حتى نحصل على عجينة لينة نوعاً ما، يمكن صبها فى القالب أو الصينية

يوضع فى فرن فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ -٢٥ ق ويراعى عدم فتح الفرن حتى لا يدخل الهواء البارد فيعمل على هبوط الكيك .

يختبر النضج بوضع عود خلة أو كبريت فى المنتصف فإذا خرج نظيفاً أى خاليا من العجين دل ذلك على نضجه يترك حتى يبرد ثم يقدم .

تورتة خوخ

المقادير :-

٢/١ مكيال سكر - ٢بيضة - فانيليا - بشر وعصير ليمون - ٩٠- ١٥٠ جم زبدة - مكيال دقيق - ٤/١ مكيال ذرة - خوخ مقطع - م.ك ب.ب -٢ م لبن .

الطريقة :

- يضاف الدقيق على دقيق الذرة ثم البودر ثم يقلب بالملعقة

تضرب الزبدة مع السكر ثم البيض واحدة واحدة ثم يوضع بشر ليمونة ثم يوضع الدقيق كله ويقلب ثم لبن ثم يقلب ثم يوضع فى صينية ثم تفرد العجينة ثم يوضع الخوخ ثم تدخل الفرن فى درجة حرارة ٣٥٠° م ،ثم بعد خروجه من الفرن يرش بالشربات.

تورتة الشيكولاتة

المقادير :-

$1/2$ كوب زبد - $1\frac{1}{2}$ كوب دقيق - ملعقة كبيرة ب .ب -٢م .ك كاكاو - ٢ بيضة مفصولة بياض وصفار - $1/4$ كوب زيت -$1/4$ كوب لوز مجروش -$1/4$ كوب سكر .لبن

التجميل : ٧٥جم شيكولاتة ساة - واحد ونصف م.ك زبد - نصف كوب لوز مجروش - ربع كوب سكر

الطريقة :

يوضع السكر والدقيق والكاكاو والخميرة فى إناء ويقلب فى إناء آخر ، يوضع الزيت واللبن والصفار البيض ويمزج جيداً ، يضاف خليط الزيت إلى خليط السكر ويخفق جيداً . يخفق بياض البيض حتى يتجمد ثم يضاف إلى الخليط السابق . يصب الخليط فى صينية مدهونة ويسوى سطحها . تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة $1/4$ ساعة تقريباً ، توضع الشيكولاتة على حمام مائى ثم يضاف إليها السكر والزبد واللوز ويقلب حتى يذوب السكر والزبد ويترك حتى يبرد ثم يغطي سطح التورتة والجوانب .

تلبيسة الجيلاتى

المقادير :-

كوب سكر ناعم جداً ومنخول - ٣م.ك ماء - ألوان طعام حسب الرغبة

الطريقة: : - يوضع السكر والماء واللون فى سلطانية ويخفق جيداً بملعقة خشب حتى تتماسك وتستعمل .

- استبدال الماء بعصير البرتقال أو عصير الليمون أو عصير أى نوع من الفاكهة الطازجة .
- إضافة ملعقتين كبيرتين من الكاكاو إلى السكر مع زيادة الماء إذا احتاج الأمر

تلبيسة السكر

المقادير :-

كوب ونصف سكر ناعم ومنخول - بياض بيضة - م.ك جلكوز ساخن - سكر ناعم لرش التورتة

الطريقة :

يخفق بياض البيضة حتى يخمد ثم يضاف السكر والجلوكوز ويستمر فى الخفق حتى يتماسك الخليط . ثم تعجن باليد وتفرد رفيعاً بحيث تكون أكبر من سطح التورتة .يخفق بياض البيضة حتى يتجمد ثم يدهن به سطح وجوانب التورتة ثم يرش بالسكر الناعم تفرد التلبيسة على سطح التورتة والجوانب بعد رش السكر .

تلبيسة الشيكو لاتة والقهوة

المقادير : -

١/٢ كوب زبد أو مرجرين -كوب سكر ناعم منخول - ملعقة كبيرة كاكاو - ٢م.ك ماء مغلى .م.ك بن

يوضع الكاكاو فى الماء المغلى ويقلب حتى تذوب ثم يترك ليبرد

- تدعك الزبد جيداً ثم يضاف إليها السكر واللبن والكاكاو ويستمر فى الدعك حتى يتماسك ويصير الخليط هشاً

تلبيسة البرتقال أو الليمون

المقادير :-

١/٢ كوب زبد أو مرجرين - كوب سكر ناعم منخول - ٢م.ك عصير ليمون أو برتقال.

الطريقة :

تخلط جميع المقادير فى سلطانية وتدعك جيداً بملعقة خشب حتى تتماسك ويصير الخليط هشاً

طريقة أخرى : ٣م. سكر بودرة + عصير ليمون يدعك جيداً حتى يتماسك

تلبيسة الزبد للتجميل

المقادير :-

١/٢ كوب زبد أو مرجرين - كوب سكر ناعم منخول - ٢م.ك لبن مكثف ألوان طعام حسب الرغبة

الطريقة:

توضع جميع المقادير فى سلطانية ثم تخفق جيداً بملعقة خشب حتى تتماسك . تغطى بها سطح التورتة والجوانب توضع فى كيس به بلبلة منقوشة وتعمل وردات لتجميل الجاتوه والتورتة .

كريمة للحشو بالشيكولاتة

المقادير والطريقة :-

نفس طريقة كريمة الفانيليا مع إضافة ٢م.ك شيكولاتة بودرة أو كاكاو مع اللبن البارد

كريمة للحشو بالفانيليا

المقادير :-

كوب لبن مغلى - ١/٢كوب سكر ناعم - ٢ بيضة - ١/٤ كوب لبن بارد - ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة:

- فى إناء يوضع الدقيق والسكر والبيض واللبن البارد ويخلط جيداً
- يضاف اللبن المغلى إلى خليط الدقيق ويضرب بالمضرب الكهربى حتى يتجانس .

يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر ويترك يغلى مدة دقائق

- يرفع الإناء من على النار ويصب فى سلطانية مع إضافة الفانيليا ويقلب حتى يبرد ويستعمل .

حلوى الشيكولاتة

المقادير :-

كوب سكر ناعم - ٣م.ك ماء - م.ك زبد ١/٤ م.ص فانيليا ٣م.ك كاكاو

الطريقة :

- يذاب الكاكاو فى الماء على النار الهادئة ثم يضاف السكر والفانيليا ويقلب الخليط جيداً على حمام مائى حتى يذوب السكر ويغطى الخليط ظهر الملعقة .
- يرفع على النار ويضاف الزبدة المقطعة إلى حلوى الشيكولاتة وتقلب حتى تذوب ثم يصب على التورتة بسرعة لتعطى سطحها وجوانبها وتترك لتجف بعيداً عن تيار الهواء .

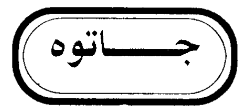
صلصة الشيكولاتة

المقادير :-

٣/٤ كوب سكر - ٣م.ك كاكاو - ١ ١/٢ م.ك نشا - قطعة زبد فى حجم عين الجمل - كوب ونصف ماء .

الطريقة :

- يذاب النشا فى قليل من الماء البارد ثم يضاف الكاكاو وباقى مقدار الماء مع التقليب المستمر حتى يمتزج . يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغلى ، يضاف السكر والزبد إلى الخليط ويترك على النار يغلى لمدة ٥ق مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ، يرفع الخليط من على النار ويستعمل في التغطية وهو ساخن أو يترك حتى يبرد ويستعمل فى الحشو .

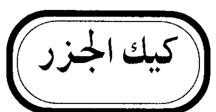


المقادير :-

عيش توست - سكر غير مكرر - فراولة - ٦م.شيكولاتة مبشورة - لبن - موز شرائح .

الطريقة .

- يقطع الخبز دوائر ، ويوضع فى صاج مدهون ثم يوضع على كل قطعة خبز قليل من اللبن ثم قليل من السكر أو العسل ثم يوضع الموز ثم الشيكولاتة ثم يدخل الفرن إلى أن تسيح الشيكولاتة وبعد خروجه من الفرن توضع الفراولة



المقادير :-

٣ كوب جزر مبشور - ٢كوب دقيق - ٣/٤ كوب زيت -٠ كوب لوز - ٣ بيضة - كوب وربع سكر - م.ص قرفة -م.ص زنجبيل -٢م.ك بودر

الطريقة :

- يضرب البيض والسكر جيداً ثم يوضع الزيت ويضرب ثم يضاف خليط الدقيق والبودر والزنجبيل والقرفة ويقلب جيداً حتى تتماسك العجينة ثم يضاف الجزر المبشور وتقلب جيداً ثم يوضع الخليط فى صينية مدهونة بالزيت ثم يوضع فى الفرن ٣٥٠م من ٢٠ :٣٠ ق .يقدم بعد تزيينه.

كيك البرتقال

المقادير :-

م.ص فانيليا -م.ب.ب - عصير (كوب برتقال) كوب دقيق -١٧٥جم زبدة - ٤ بيضة - عدد ٢٠ قراسيا منقوعة فى عصير برتقال ومقصصة - ٥٠٠ جم دقيق سميد ناعم - ٢/١ كوب سكر .

الطريقة :

يوضع البودر على السميد ثم البرتقال والزبدة ويضرب الخليط ، يضاف السكر على دفعات ثم يوضع البيض ثم الفانيليا ويضرب بالمضرب جيداً ، يضاف الدقيق بالتبادل مع عصير البرتقال وذلك كله أثناء الضرب ثم تدهن الصينية بالزبدة والدقيق ثم توضع القراسيا مع مراعاة عدم وضعها فى الأحرف يصب الخليط ويفرد بالملعقة ويزج فى الفرن لمدة ٤٥ ق حتى تمام النضج ، يبرد ثم يقلب ويرش بسكر بودرة أو بالشراب .

كيك بالجلاش

المقادير:-

٢/١ ك جلاش - ٤/١ كوب زبدة -٤/١ كوب زيت- ٣م.ك سكر ٣م. قرفة - ٢/١ كوب زبدة .- كوب سكر - ٢ بيضة -كوب ونصف دقيق -٢/١م.ص ملح -٤/١ م.ص كربونات صودا - ٣م.سكر - صفار بيضة -فانيليا .

تبطن صينية بورق ألومنيوم ثم يوضع الجلاش دائرياً داخل الصينية بحيث تكون الأطراف خارجها ثم يوضع السكر والقرفة بعد دهن الجلاش ثم يضرب الزبدة والسكر والبيض والفانيليا والدقيق والملح واللبن ثم توضع العجينة على الجلاش ثم تقلب ٣م سكر مع الصفار والفانيليا وتفرد على العجين ويقص الجلاش الخارج عن الصينية ويدخل الفرن

كيك بالموز

المقادير :-

٢/١ كوب بندق مطحون - كوب سكر - ٨م.ك زبدة- ٢ بيضة - كوب زبادى -٤/٣ ١ كوب دقيق -٢كوب صغير سكر - ٢م.ص فانيليا

الطريقة:

تضرب الزبدة فى الخلاط ثم السكر والموز ثم الفسدق الناعم والزبادى ويقلب الخليط ثم الموز المطحون و الدقيق بعد البيض ثم توضع الزبدة وبندق وسكر ويقلب ويفرد فى قلب الصينية ويوضع عليهم موز مقسوم طولياً فى منتصف الصينية ثم توضع العجينة ثم تدخل الفرن وبعد خروجها من الفرن يذوق بالمربى .

يمكن وضع الموز فى عصير الليمون حتى لا يتأكسد.

شرائح الخبز مع صلصة الفراولة

المقادير :-

٦٠ جم فراولة - ٦٠ جم زبدة -م.ص عسل -.ك ماء زهر -٢بيضة -م.ص عصير ليمون - حبق أخضر - خبز توست -م.ص فانيليا - كوب سكر - ١/٢ كوب لبن .

الطريقة :

يوضع وعاء من اللبن والبيض والسكر وماء الزهر والفانيليا ويخلط بالمضرب ثم يحمر الخبز التوست فى جزء من الزبد بعد وضعه فى الخلطة ثم ينشل على ورق ثم يوضع فى طبق التقديم ثم توضع الصلصة وذلك (بوضع الزبد على النار ثم العسل النحل أو الشربات ثم الفراولة يترك ليغلى ثم يضاف الليمون ثم يقلب إلى أن يتماسك) ثم يزين بالكريم شانتيه .

كعكة شم النسيم (فرنسية)

المقادير :-

١/٤ كوب لبن دافىء - ١/٢ كوب سكر - قطعة خميرة بيرة فى حجم عين الجمل ٤/١ ٤ كوب دقيق - ملعقة صغيرة ملح - ١/٢ ملعقة صغيرة ب .ب - ١/٣ كوب زبد سائح - ٤ بيضة مخفوقة - ٤ بيضة مسلوقة وملونة - صفار بيضة لدهن الوجه.

الطريقة :

فى إناء يوضع اللبن الدافىء ونصف مقدار السكر والخميرة وتقلب حتى تمتزج وتترك لمدة ١٠ ق - ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح والسكر وب.ب والبيض المخفوق ويخلط الجميع جيداً ثم يضاف إليه خليط الخميرة وتعجن جيداً مدة ٥ ق .

- تغطى العجينة وتترك حتى تخمر ويتضاعف حجمها ، تعجن مرة أخرى مدة ٥ق ثم تشكل العجينة ضفيرة وتوضع فى صينية مدهونة بالزبد ثم يوضع البيض الملون على مسافات متساوية وتترك حتى تخمر ويدهن الوجه بصفار البيضة وتخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .

الجلاش

المقادير :-

٣م.ك سمن - ٢كوب سكر - ك جلاش

الكريمة :- ٢كوب لبن - ٣م. نشا -كوب ماء -كوب سكر .

الطريقة:

يذوب النشا والماء والسكر ويوضع على النار حتى يتجمد ويرفع من على النار ويترك . يقطع ورق الجلاش إلى نصفين ويوضع فى كل قطعة جلاش ملعقة شاى من الكريمة وتلف الورقة وتدهن الصينية بالسمن وتدهن كل واحدة من الجلاش بالسمن ويرص فى صينية ويوضع فى الفرن ثم يسقى الشراب.

طريقة أخرى :

تدهن الصينية بالسمن وترص ثلاث أو أربع طبقات من الجلاش ثم تدهن بالزبد ويوضع الحشو ثم باقى الطبقات ثم باقى السمن والزيت ثم يترك ساعة ثم يوضع فى الفرن ثم يسقى الشربات

كيك موز مقلى

مقادير :-

$^{1}/_{2}$ كوب زبدة - ك سكر - ٢ بيضة - $^{3}/_{4}$ ك دقيق بودر .

موز يهرس بحيث تكون ناعمة ثم يضاف عليه بعض عصير ليمون صغير حتى لا يتغير لونه .

طريقة :

يوضع الدقيق والبودر فى وعاء ثم يضاف البيض وسكر البودرة على الزبدة ويقلب ثم يوضع الموز والفانيليا ثم المكسرات ثم يوضع فى وعاء ويقلب ثم توضع فى المقلاة وتحمر .

عمل القشطة :- (سكر - نشا - لبن) يقلب على النار حتى يصبح سميك .

طبق بسكويت بالكريمة

مقادير :-

واحد ونصف مكيال لبن - بسكويت - ٢ م.كاكاو - نشا - شيكولاتة - ١/٤ لتر كريمة لبانى وتضرب - بيضة - عسل نحل .

طريقة :

- يوضع مكيال اللبن والسكر ويقلب ثم النشا والكاكاو ويقلب سوياً ثم يضاف عليهم اللبن ويقلبوا باستمرار ثم توضع البيضة المخفوقة والفانيليا على الخليط وهو على النار وتوضع قطع الشيكولاتة إلى أن تسيح الشيكولاتة ثم تغطى بكيس ثم توضع فى الثلاجة حتى لا تكون قشرة

-يوضع البسكويت ويكسر فى الماكينة ويضرب حتى يصبح مثل الرمل ثم يوضع فى الطبق بعد أن يضاف عليه عسل نحل أثناء الضرب ثم توضع الكريمة البيضاء (لبن -نشا - سكر) وتضرب ويؤخذ جزء للتزيين ثم توضع كريمة الشيكولاتة على باقى الكريمة الباقية وتضرب ثم توضع على البسكويت ثم يضاف بسكويت سادة عليه بدون تكسير وعلى كل بسكوتة كريمة بيضاء .

الفصل الرابع

(أطباق مختلفة)

أصابع زينب

مقادير :-

٢ كوب دقيق - م.ك خميرة - $1/2$ كوب سميد بسبوسة م. فانيليا - $1/4$ كوب سمن .

الطريقة :

يوضع الدقيق ثم السميد و الفانيليا ثم السمن ثم تقلب المقادير مع مراعاة وضع نقط ماء حتى تتجانس العجينة ثم توضع فى صينية حتى لا تلزق فى اليد ثم تكور كور صغيرة تلف العجينة على شبكة أو مصفاة ليصبح كالاصبع ثم يحمر فى زيت مغلى غزير ثم تنشل وتوضع فى الشربات لابد أن يكون الشربات بارد حتى لا تطرى ثم الكريم شانتيه

جيلى بالكمثرى

مقادير :-

٦ كمثرى - ٢باكو جيلى توت - ٤كوب ماء - $1/4$ كوب سكر - عود قرفة - م.ص فانيليا - م.ك نشا - $1/4$ كوب ماء .

الطريقة :

يوضع الماء والجيلى والسكر وعود قرفة ، ثم يوضع الخليط على النار ثم توضع الكمثرى مقشرة ثم يصفى الجيلى يوضع النشا وعليه ماء ثم يضاف على الجيلى بدون الكمثرى بحيث يكون القوام متماسك ثم أضع الصلصة على الكمثرى بعد إحمرارها وتذوق بالنعناع الأخضر .

هريسة ذرة

المقادير :-

٣ كوب دقيق ذرة - واحد ونصف كوب سكر - $3/4$ كوب سمن على زيت - كوب لبن - ٢بيضة - فانيليا -م.ب .ب .

الطريقة :

يقلب السكر مع اللبن - ترب السمن مع الدقيق والبودر وتفرك جيداً ، يضرب البيض جيداً مع نصف مقدار الفانيليا يوضع السكر واللبن المضروب والبيض، ويقلب جيداً مع باقى الفانيليا .

هريسة السمن

المقادير:-

كوب سمن - ١/٢ ك دقيق -٢ملعقة زيت - ١/٢ كوب لبن -٢م . زبدة - ١/٢ كوب شراب

الطريقة :

تقلب جميع المقادير بعضها ببعض ويستمر التقليب مدة ١٠ ق تصب فى صينية مدهونة بالسمن وتدخل الفرن حتى تحمر بعد النضج وتسقى بالشراب وترجع فى الفرن مرة أخرى لتتشرب

هريسة بطريقة أخرى

المقادير :-

٢ كوب دقيق ذرة - م.ص كربوناته -م.ص فانيليا - ١/٤ كوب زيت -كوب سكر - كوب لبن- +ماء .

الطريقة :

يوضع الدقيق مع باقى المقادير ويقلب ماعدا الزيت ، حيث يوضع فى صينية ، ثم يوضع الخليط فيظهر الزيت علي الوجه ثم يوضع فى الفرن إلي أن يحمر وجهها وتنفصل عن الإناء

البسبوسة

المقادير :-

كوب جوز هند - ٢كوب زبادي -١/٢ كوب سمن - ٢كوب دقيق سميد - ١/٢ م/ص ب،ب - - كوب دقيق فاخر - ٢كوب دقيق فاخر - فانيليا - سكر قليل - شربات - مكسرات .

الطريقة :

يوضع الزبادى ثم الزبدة ويخلطوا ثم يوضع الدقيق عليه البودر ثم البشر ثم المكسرات ويقلب جيداً ثم يوضع الخليط فى صينية مدهونة بالطحينة أو السمن ثم تضاف المكسرات (يمكن وضع المكسرات بقشر أو من غير قشر) .

لنزع القشرتوضع المكسرات فى ماء مغلى ثم يترك دقائق ثم ينشل يقشر ثم يشوح حتى

يخرج ماءه ، ثم تدخل الصينيه الفرن بعد النضج تسقى بالشراب الساخن

الشربات :- كوب ماء - ٢كوب سكر - قرنفل- ورقة لورا)

طريقة أخرى :

المقادير :-١كوب سكر - كوب ونصف سميد - كوب زبادى - ٢/١ م.ص بيكربونات -م.ص فانيليا -٤/١كوب زبد -٢/١كوب بشر - مكسرات .

يوضع السميد والبيكربونات والبشر والزبادى والسمن والفانيليا والسكر ويقلب جيداً ويضرب باليد أو بالملعقة جيداً ثم يوضع فى صينية مدهونة سمن ثم يوضع فوق المكسرات أو يمكن الاستغناء عنها ثم يوضع فى الفرن بعد تركه نصف ساعة لترتاح العجين ثم بعد خروجه من الفرن يوضع عليه الشربات الساخن فوراً .

كيك السميد

المقادير :-

٢كوب دقيق سميد -كوب دقيق -واحد ونصف م. ك .ب. ب. ، ٢كوب سكر - كوب لبن - كوب زيت -كوب ماء -م.ك كركم - عين جمل .

الطريقة :

يوضع الدقيق ويضاف إليه السكر والبودر والكركم يقلب جيداً ثم يضاف إليه الزيت واللبن والماء ويقلب الخليط جيداً ثم يوضع فى صينية مدهونة ثم يزين بعين الجمل (يوضع بالفرن ثم يقطع ويقدم)



المقادير :-

٢كوب دقيق - ٢ بيضة - ٢/١ كوب ماء - مقدار من شراب الكنافة . ملعقة سمن .

الطريقة :

تعمل حفرة (نقرة) فى الدقيق ويوضع فيها البيض والماء والسمن تعمل عجينة لينة وتقطع ٦ قطع متساوية وتترك نصف ساعة تفرد كل قطعة رقيقة ثم توضع فوق بعضها وتقطع دوائر وتحمر فى السمن بعد أن يصفر لونها تنشل فى مصفاة وتسقى بالشراب البارد ويرش وجهها بالبشر .

الجـــوزية

المقادير :-

٣كوب بشر - ٥ كوب سكر - كوب ماء - ليمونة .

الطريقة :

- يوضع السكر مع الماء ونعصر ١/٢ ليمونة عليهم ، ترفع على النار .ويترك على النار يغلى لمدة ١٠ ق ثم يترك من على النار

ويعصر باقى الليمونة ثم يوضع البشر ويقلب جيداً ثم ندهن الصينية ويصب فيها الخليط

ويترك حتي يبرد ويقطع أصابع

خشاف التفاح

المقادير : -

ك تفاح - ١/٤ ك سكر - عصير ليمون - قليل من ماء الورد - ٢ كوب ماء .

الطريقة :

- يقشر التفاح ويقطع قطع مناسبة ويوضع فى ماء وليمون ويوضع السكر فى الماء ويرفع على النار ويغلى ثم يوضع قطع التفاح ويستمر حتى ينضج علي نار هادئة .

خشاف التفاح بطريقة أخرى (٢)

المقادير :-

٢م.سكر -خشاف منقوع فى سكر (مشمش - بلح تين - قرسيا)-٤ علب زبادى مصفى من مائه .

الطريقة :

- يوضع الخشاف فى قالب ويضاف عليه الزبادى والسكر ثم يوضع الإناء تحت الشواية ويحمر الوجه ويقدم .

خشاف (٣)

المقادير :

- ١/٨ ك زبيب بناتى - ١/٨ ك تين جاف - ١/٨ ك مشمشية - ١/٢ كوب سكر - قراسيا - عسل - ٢بيضة

الطريقة :

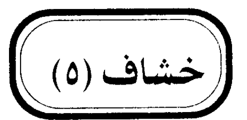
يقطع التين والمشمش والقراسيا قطع صغيرة ، يرفع الماء على النار ليغلى ويضاف عصير الليمون والليمونة الكاملة بقشرها ، يترك ليغلى ثم ينشل الليمون ، وتوضع الفاكهة على سميد أو كسكسى ثم يضاف الزبادى والبيض وعصير البرتقال والدقيق وبشر البرتقال ويقلب الخليط ويخبز فى فرن وبعد النضج يرش عليه عصير برتقال محلى يمكن وضع صنوبر محمر وفسدق وماء ورد ويزين بالفراولة والقرفة وسكر البودرة .



خشاف (٤)

الطريقة :

يغسل التين والزبيب والمشمشية ويضاف عليهم ثلاث أكواب ماء ويترك ٦ ساعات حتى تلين أنسجة التين وتحلى بالسكر . تصب فى أكواب وتقدم



خشاف (٥)

المقادير :

٤ أكواب عصير قمر الدين - تشكيلة فواكه مجففة - مكسرات (صنوبر-بشر)

ملحوظة :- يقطع التمر نصفين - الفواكه تقطع قطع صغيرة

ينقع اللوز والصنوبر فى ماء أو ماء زهر

الطريقة :

يغلى التين والتمر والقراسيا كل على حدة لمدة خمس دقائق ، حتى تذوب مع مراعاة وضع قليل من السكر فى الماء على القراسيا ، يوضع عصير قمر الدين مع جزء من ماء السلق على الخليط ثم توضع المكسرا ت على الوجه ثم يوضع فى الثلاجة مدة خمس أيام ويمكن أن يزود عصير قمر الدين.

الكنافة بالموز

مقادير :-

٨ موز - ١/٢ ك كنافة - سكر على الموز - ٥٠ جم زبدة على سمن - مقدار شربات .

ملحوظة :- تهوى الكنافة بعد فركها حتى لا تتعجن ثم تغطى بفوطة لحين الاستعمال .

طريقة :

تدهن الصينية جيداً ثم توضع الكنافة فى الصينية ثم يرش عليها الزبدة والسمن السائح ويقطع الموز نصفين بالطول ويوضع على الصينية دائرياً ثم يرش سكر على وجه الموز ثم يغطى الموز بالكنافة ثم تكبس ثم باقى السمن ثم توضع فى الفرن درجة حرارته عالية ثم يوضع عليه شربات بارد بعد خروجها .

أصابع الكنافة

مقادير :-

١/٢ ك كنافة - كوب ونصف شراب كنافة - ١/٢ كوب سمن .

مقادير الحشو : ٣/٤ كوب من البندق والسودانى المفرى ملعقة كبيرة سكر .

طريقة :

. تخلط جميع مقادير الحشو .

. تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد وتسوى ثم توضع ملعقة صغيرة من الحشو على طرف الخصلة ثم تلف كالإصبع ثم تقطع بقية الخصلة وهكذا حتى يتم بقية المقدار .

- ترص الأصابع فى صينية مدهونة بالسمن مع وضع الطرف المقطع من أصابع الكنافة في قاع الصينية دون الأصابع ملاصقة ببعضها .

. يقدح السمن ويرش فوق الأصابع ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .

- .يترك لتهدأ حرارتها ثم تسقى بالشراب البارد وترص فى طبق وتقدم .

صينية الكنافة

مقادير :

٣/٤ ك كنافة - ١/٢ كوب سمن - مقدار من شراب سكرى .

الحشو :- زبيب - جوز هند - سكر خشن - [illegible]

طريقة :

- تفكك الكنافة باليد وتوضع فى صينية وترش بنصف من مقدار السمن السائح وتفرك حتى تتجانس فى صينية مدهونة بالسمن ، يفرد نصف مقدار الكنافةبالتساوى ثم يوضع الحشو بعيداً عن الأطراف ثم يوضع مقدار الكنافة وتساوى .

يقدح باقى السمن ويرش على سطح الكنافة - تخبز فى فرن هادىء حتى يحمر قاعها ، وجوانبها ثم تقلب باحتراس حتى يحمر وجهها تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد وتوضع فى طبق وتجمل بالكريمة أو ترش سكر .

صينية كنافة بالجبن

الطريقة:

- نفس المقادير السابقة ولكن يستبدل الحشو بربع كيلو جبن أبيض بدون ملح ويفرى جيداً ويوضع فى وسط الصينية ويضغط عليها حتى تتماسك .

- ممكن حشو الكنافة كريمة أو قشدة . أو قشدة وجزر وكريمة .



طريقة :-

- تحمر بعد تكسيرها ثم توضع عليها بعض الشراب ثم توضع فى قالب ثم توضع القشدة ثم طبقة كنافة ثم تقلب وتذوق بالمكسرات والكريمة .



المقادير:-

$^{1}/_{٤}$ كوب سمن تفرك فيه الكنافة - $^{1}/_{٢}$ ك عجينة كنافة ناعمة ، سكر ، فستق حلبى ، لوز ، صنوبر - كوب قشطة - $^{1}/_{٢}$ كوب سمن .

الطريقة :

يوضع $^{1}/_{٤}$كوب سمن فى وعاء ثم توضع الكنافة بالسمن وتحرك ١٠ق :١٥ق حتى لا تلتصق وتحترق ثم يضاف السكر حتي يميل إلى اللون البنى الناتج ويذوب السكر بشكل كامل ثم يضاف كوب القشدة ويقلب ثم يوضع فى طبق ويفرد إلى أن تبرد تماماً ثم تضاف الكريمة فوقها ثم يوضع عليها قطاعة العجين لتوضع فيها المكسرات .

- **القشدة :-** يمكن عمل القشدة باللبن المكثف والدقيق

كنافة بالقشدة

المقادير :

$^1/_2$ ك كنافة - ٦ كوب لبن -نصف كوب نشا- نصف كوب سكر - م.ص ماء زهر - ٢ م.ك ليمون - كوب سمن - كوب زيت ذرة .

الطريقة

توضع الكنافة بدون تقطيع دائرياً فى صينيةثم يوضع الزيت والسمن إلى أن تغطى الكنافة ثم توضع على النار ثم تصفى الكنافة وتوضع فى طبق ثم تضاف القشدة (عبارة عن ٤كوب لبن يغلى ثم يوضع ٢كوب لبن فى حلة أخرى ويضاف النشا والسكر ويقلب ثم يوضع على النار ثم يضاف عصير ليمون على اللبن الآخر حتى يفصل عن بعضه ثوانى على النار ثم تصفى بمصفاة وتوضع فى الثلاجة تضاف القشدة بالليمون إلى قشدة النشا) ثم الشربات ثم يوضع القرص الثانى ثم توزع طبقة من الشربات ثم الفستق على الوجه .

السودانية

المقادير :-

شربات أصفر - بشر -$^1/_2$ كوب سكر - ٢ فنجان كوب لبن أو ماء - فانيليا - فسدق - مكسرات - سودانى - حمص - ليمون

الطريقة :

يوضع الخليط كله مع بعضه ويوضع فى صينية ثم يوضع فى الثلاجة ثم يخرج ويقطع ويقدم . يمكن وضعه في الفرن واستبدال الشربات بعسل النحل

شيكولاتة بجوز الهند

المقادير :-

٢ كوب ونصفجوز هند - ٢م.ك شيكولاتة بودرة - ٢ بيضة - م.ص هيل بشر ليمونة - $^3/_4$ كوب سكر بودرة- فانيليا - قليل من الزبدة لدهن الصينية .

الطريقة :-

يفصل الزلال عن الصفار ، يوضع بياض البيض فى الماكينة ويضرب ، تدهن الصينية ثم يضاف صفار البيض مع البياض ويضرب ثم السكر والشيكولاتة البودرة بالتدريج ثم يضاف الليمون والهيل والفانيليا ويضرب ثم يضاف البشر بالتدريج ويضرب ثم توضع بالصينية وتكور باليد ثم يضغط عليها لتصبح قرص ثم تدخل الفرن $^1/_2$ ساعة .

شيكولاتة

المقادير :-

كوب سمن - كوب سكر - فانيليا - شيكولاتة سائحة - صفار بيض - بياض بيض الصوص : ١/٢ كوب لبن - سمن - سكر .

الطريقة :

يوضع بياض البيض فى الماكينة ثم السكر والفانيليا ثم صفار البيض يضرب بمفرده .ثم تسيح الشيكولاتة فى حمام بخار ، يوضع عليها السمن ويقلب ثم يوضع الشيكولاتة على صفار البيض ثم يوضع المارنج (بياض البيض) ويضاف بالتدريج ويقلب من تحت لفوق ثم يقلب في قالب به كيس بلاستيك ثم يوضع فى الفرن فى صاج به ١/٢ سم ماء لمدة ٥٠ ق ثم يبرد ويوضع فى الثلاجة ١/٢. ثم يقدم شرائح ويوضع عليه الصوص وسكر البودرة .

طبق الفاكهة

المقادير :-

سكر - فاكهة - زبدة - دقيق

الطريقة :

يقلب السكر والزبدة والدقيق ثم يوضع على الفاكهة مع مراعاة التقليب باليد ويدخل الفرن ويعرف نضجه بالفقاقيع الخارجة منه

أرز باللبن

المقادير :-

م. فانيليا - ٢م .عصير برتقال - ٢م. زبدة - بشر برتقالتين - ٢ بيضة - ١/٢ مكيال سكر - مكيال أرز مغسول - ٣ مكيال لبن .

الطريقة :

يوضع اللبن ثم الفانيليا تغلى على النار ثم يوضع البياض بمفرده والصفار بمفرده ، يخلط الصفار ثم بشر البرتقال (روح البرتقال) ثم عصير البرتقال ويقلب ثم يضرب البياض ثم يوضع الأرز والسكر على النار ثم ٢م زبدة مع اللبن ثم يقلب إلى أن يشرب الأرز اللبن ٢٠ ق ثم يترك ليبرد ويكون سميك ثم توضع خلطة الصفار ثم يقلب ويضرب البياض ٣ ق ثم يضاف ١/٤ البياض على الخليط ثم بشر البرتقال ثم باقى بياض البيض ثم يغرف فى قوالب ١/٢ ساعة فى فرن متوسط ثم يذوق .

طريقة أخرى للأرز باللبن

المقادير :-

كوب أرز- كوب لبن - علبة لبن مكثف صغيرة - ١/٢ كوب سكر - بشر ليمونة - قرنفلة - حبهان - ١/٢ كوب زبيب نباتى - م.ك بشر - ٢ م.ك ماء ورد .

الطريقة :

يغسل الأرز ويطهى مع اللبن على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه ويلين الأرز فيضاف اللبن المكثف والسكر ويقلب ، يضاف بشر الليمون والحبهان والقرنفلة والزبيب والبشر ويترك على نار هادئة مدة ١/٤ ساعة ثم يرفع على نار ويضاف ماء الورد ويقلب . يغرف فى أطباق ويقدم ساخن أو بارد

- طريقة أخرى : يسلق الأرز بعد غسله دون ملح ثم يو ضع عليه اللبن والسكر والنشا (بعد تحلية النشا فى ماء أولبن)ويترك على النار حتى يغلظ قوامه ثم توضع الفانيليا .

قالب الأرز بالفواكه

المقادير :-

٥م.ك أرز - ٤ كوب لبن - قرفة عود - ٢٠٠ جم سلطة فاكهه مجففة - كوب عصير برتقال - ٣م.ك سكر - بشر برتقالة - زيت .

الطريقة :

يوضع اللبن والأرز بدون نقع على النار مدة نصف ساعة ثم القرفة والسكر . و يوضع إناء على النار به عصير البرتقال والفواكه المجففه وبشر البرتقال تترك لتغلى مدة ساعة حتى يجف العصير .

يحضر قالب مدهون بالزيت من جميع الجوانب يوضع فيه الفواكه ويترك جزء منها يوضع على الأرز ثم يوضع عليه الأرز بالفاكهة ويترك ليبرد ثم يوضع فى الثلاجة .

قالب الأرز بالفواكه المجففة

المقادير : -

٣ م. نشا - م. زبيب أو قرسيا (أو عنب - كوب سكر - كوب مشمش - ١/٢ كوب أرز منقوع ٢ ساعة فى ماء ساخن - ٣/٤ ك لبن - ماء .

الطريقة :

يوضع الأرز على النار مع اللبن والسكر ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، تضاف الفاكهة (المشمش والزبيب) ويترك ليغلى دقيقتين ثم يرفع الخليط من على النار ثم يحل النشا بالماء ويوضع علي الخليط ويقلب ، يوضع مرة ثانية على النار حتى يتماسك ثم يوضع فى قالب مدهون بماء بارد ثم يوضع فى الثلاجة بعد أن يبرد ثم يقلب فى طبق ويقدم .

راسملاى (هندى)

المقادير :-

٤ كوب لبن - ١/٢ كوب سكر - م.ك ماء ورد - م.ص هيل مطحون - كوب لبن حليب مجفف -م.ص بودر - بيضة - ٣م.ك لوز - ١/٤ م.ص زعفران .

الطريقة : - يوضع اللبن على النار ويضاف إليه السكر والهيل وماء الورد يترك ليغلى ، ثم يوضع حليب البودرة فى وعاء ويضاف إليه البيضة والبودر ويدعك جيداً ويشكل على هيئة كور صغيرة ثم يوضع فى اللبن المغلى ويترك على نار هادئة لمدة دقيقتين ثم ترفع من على النار ويترك فى ذات الوعاء حتى تمتص الكور الحليب ثم يوضع فى الثلاجة ثم يقدم وترش بالمكسرات .



البثيث

المقادير : -

كوب دقيق - ١/٢ كوب سمن - م.ص حبهان - ١/٢ كوب تمر - جوز

الطريقة :

يوضع الدقيق فى وعاء على النار ويقلب ثم توضع الزبدة ويضاف التمر والحبهان ويضغط عليه ثم الجوز ويكور ويوضع فى الثلاجة (يمكن وضعه فى صينية وتقطيعه مربعات مع وضعها فى الثلاجة) .

كعب الغزال

المقادير :

لوز - زبدة - ١/٢ كوب دقيق - فانيليا - ملح صغير - قرفة - ماء ورد - سكر .

الطريقة :

يطحن اللوز ويوضع عليها الزبدة ، تضاف القرفة والسكر والملح والفانيليا وماء الورد علي الدقيق ، تترك العجينة لتستريح .

يفرد جزء من العجينة وبحيث تكون رقيقة جداً ثم تحشى باللوز والزبد ثم تثنى وتقطع بالقطاعة ثم توضع فى صاج (ممكن حشوها عجوة وسمسم ومورد) تترك لتنضج ثم يوضع عليها سكر بودرة - يقدم مع شاى أو قهوة .

- يضاف الماء تدريجياً على العجينة حتى تصبح كتلة .

بلح بالشيكولاتة

المقادير :

بلح - لوز - شيكولاتة (١٠٠جم) - كريمة لبانى فى حمام مائى - زبدة

تذوب الشيكولاتة فى حمام مائى به ماء قليل و على نار هادئة

الطريقة :

يقصص اللوز (يوضع فى ماء مغلى ثم ماء بارد و يقشر) ، توضع اللوزة فى البلحة ويغلق عليها ثم توضع فى الشيكولاتة السائحة ترص على صاج ثم توضع فى الثلاجة ثم يقدم فى طبق أو يلف فى ورق ويقدم .

القرع العسلى

الطريقة:

يقطع ويوضع على النار مع م. سكر حتى ينضج ثم يوضع فى طاجن ويرش جوز هند ومكسرات ثم يوضع الباشمل على النار (م. دقيق - م. سمن - كوب لبن) وملعقة سكر ثم يضرب بالمضرب إلى أن يطهى ثم يرش على القرع العسلى ويترك ويقدم

العجمية

المقادير :

١/٢ ك عسل أبيض - ملعقة سمسم - ١/٤ م. بهار كعك - ٢ م. ك دقيق - ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

ينخل الدقيق ويضاف إليه بهار الكعك ويقلب . يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف السمسم ويقلب قليلاً ثم يرفع الإناء من على النار يضاف العسل تدريجياً ويقلب جيداً ثم يعاد على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يرفع الإناء عن النار ويترك حتى يبرد .



المقادير:-

ك سكر - عصير ليمونة - ٤ كوب ماء - ٤م. نشا - ملعقة ماء ورد

الطريقة :

يوضع السكر على النار حتى يذاب ويضاف إليه عصير الليمون ، يذاب النشا فى الماء ويضاف إليه السكر مع التقليب ويترك على نار هادئة ويترك الخليط يبرد قليلاً ثم يضاف إليه المكسرات وماء الورد ويصب فى صينية مدهونة بالنشا ويترك ليبرد .



المقادير :

لبن - بشر - سكر - (يمكن تشترى الخلطة جاهزة) .

يقلب الخليط جيداً بعد غلى اللبن ويوضع فى الثلاجة وإذا كانت جاهزة يوضع عليها ماء وسكر وتوضع فى الثلاجة أو تقدم بالثلج



المقادير :

١ ١/٢ كوب سكر - باكو كريمة - ك لبن - باكو فانيليا- ٢م. نشا - زبيب - بشر .

الطريقة :

يغلى اللبن ثم يبرد ثم يوضع عليه السكر والكريمة والنشا ثم يوضع على النار ويتم تقليبه

حتى تتماسك ثم تنزل من على النار ثم تضاف الفانيليا ثم تقلب ثم توضع فى الأطباق ثم يوضع الزبيب والبشر يمكن وضع كاكاو على جزء من الكريمة وتقليبها وتوضع فى الأطباق .

المهلبية

المقادير :-

١/٢ ك لبن - ٣م. نشا - فانيليا - سكر - زبيب وبشر .

الطريقة :

يقلب النشا فى بعض لبن بارد ويغلى اللبن بالسكر ثم يوضع النشا باللبن ويقلب جيداً ويترك يغلى على النار إلى أن يصبح سميك ويغلى بالنشا ينزل من على النار ثم توضع الفانيليا والبشر والزبيب .

الحلبة المعقودة

المقادير :-

٥ ك عسل - ١/٢ ك حلبة مدشوشة -١/٢ ك سودانى - ١/٢ ك سمسم - ١/٢ ك دقيق - ك زيت - ١/٨ ك مغات - ٢ليمونة .

ملحوظة :- يتم نقع الحلبة مع العسل لمدة ١٢ ساعة أو أكثر حتى تذهب المرارة .يقدح الزيت ثم يوضع السمسم والسودانى والدقيق والمغات مع الزيت ويترك فترة قصيرة . بعد ذلك توضع الحلبة قبل وضع العسل وبعد ذلك يوضع العسل ويعصر الليمون فى النهاية وتترك حتى تطهى .

طريقة ٢:

٢ك عسل - ١/٢ كوب زيت - ٣م.ك دقيق - ١/٤ك حلبةمعقودة - ٣ م.ك سمسم - ١/٤ ك سودانى مقشر .

الطريقة

يقدح الزيت ويضاف الدقيق ويقلب إلى أن يحمر ثم يضاف العسل ويترك على نار هادئة ٤/١ ساعة ثم تضاف الحلبة على دفعات مع التقليب حتى يغلظ قوامها يحمر السمسم والسودانى فى قليل من الزيت ثم يضاف إلى الحلبة وتترك حتى تهدأ ثم تعبأ

لانكشير

المقادير :-

١/٢ كوب سمن - ٣/٤ كوب سكر - كوب دقيق - ٢ بيضة - كوب نشا -م.ب.ب- فانيليا - ٤ ملاعق أرز مطحون .

الطريقة :

❂ يرب السمن والسكر ويضاف البيض والفانيليا والدقيق مع النشا والأرز المطحون والبودر وتدخل الفرن وتذوق بالمربى والشيكولاتة .



المقادير :-

٢ كوب دقيق - ١/٢ كوب ماء - ١/٢م. ص. ب.ب - ٣/٤ كوب زيت - شراب كنافة .

الطريقة :

❂ ينخل الدقيق ويضاف إليه (الخميرة ويقلب - يقدح الزيت ويصب على الدقيق ويقلب ثم يبس باليد حتى يمتزج بعجن الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة سهلة التشكيل . تقطع قطع صغيرة وتفرد فى باطن اليد ويضغط عليها بالإصبع فتكون شكل الودعة ، تقلى فى الزيت حتى يحمر لونها وتنشل على ورقة تسقى بالشراب وترص فى طبق وتقدم .



المقادير :-

١/٤ ك قطايف - زيت للتحمير شراب كنافة .

الحشو : كريمة مخفوقة

الطريقة :

❂ تأخذ القطايف وتطوى ويضغط على إحدى طرفيها فتصبح مثل القرطاس تقلى فى الزيت وتنشل على ورقة وتسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد وتحشى بالكريمة وترص فى طبق وتقدم .

❂ **ويمكن حشوها موز أو جوز هند ومكسرات .**

❂ **طريقة العجينة :-**

تقلب الخميرة فى الماء ثم يوضع الدقيق حتى تصبح عجينة خفيفة شبه سائل ثم تترك لتخمر

ثم توضع بالكبشة(الملعقة) على الصينية على النار ثم تحشى بالحشو وتحمر بالزيت .

ملحوظة :- يمكن إضافة سكر للخميرة .



المقادير :-

٢/١ك دقيق - ٤ بيضة -خميرة بيرة -٢/١ كوب سكر بودرة - ٢ م. زبدة - م.خل

الطريقة:

يوضع الدقيق والخميرة وتضاف الزبدة وتفرك جيداً ثم يوضع البيض على الدقيق ويعجن كله مع بعضه ثم يرش السكر على العجينة ثم ملعقة الخل وتعجن جيداً وتترك حتى تخمر في الثلاجة لمدة ساعتين تفرد العجينة مثل الفطير وتقطع بالطول شرائط ويطوى كل شريط ويحمر فى الزيت وينشل فى الشراب .

لقمة القاضى

المقادير :-

كوب ونصف دقيق - كوب ماء - قطعة خميرة صغيرة وقليل من السكر شراب سكرى - ملح - سكر ناعم - زيت للتحمير .

يمكن بعد الخمر وضع بطاطس مسلوقة ومبشورة ومدقوقة .

الطريقة :

تذاب الخميرة فى الماء الدافىء ثم يضاف الدقيق وتعجن عجينة لزجة وتغطى وتترك حتى تخمر . يقدح الزيت وتقطع العجينة بملعقة مدهونة وتترك حتى تخمر ثم تنشل فى مصفاة . تسقى بالشراب أو ترش بالسكر وتقدم .



الطريقة:-

تغسل وتشوى ثم تقشر وتهرس بالشوكة جيداً ، ثم يوضع عليها فانيليا ويمكن إضافة سكر ثم تدهن الصينية سمن أو زيت ثم يدهن الوجه بالسمن ثم توضع فى الفرن .

طريقة أخرى :- تغسل وتوضع فى حلة قاعها به سكر ثم نضع عليها ماء وتسلق

- يراعى عمل شقوق فى جوانب البطاطا بعد غسلها حتى تنضج من الداخل .
- يمكن إضافة باشمل على البطاطا المهروسة ثم توضع فى الفرن

كور جوز الهند

المقادير :

باكو فانيليا (١/٤ م.ص) - ٢ م.كاكاو كبيرة - ٢م.ك قرفة - ٢م.ك سكر بودرة - ٤م .ك كريمة لبانى - مكيال ونصف سكر - مكيال جوز هند .

الطريقة :-

تفرم جوز الهند ناعم وسكر بودرة ويخلط فى الخلاط ثم الفانيليا والكريمة اللبانى ثم تكور العجينة كور صغيرة توضع فى الثلاجة ساعة ثم تخلط القرفة والكاكاو والسكر جيداً فى طبق ثم توضع فيهم الكور ويرج جيداً ويقدم .

طبق لبن بالتمر

المقادير :-

لتر لبن - ١/٤ ك بلح (تمر) - فسدق -م. حبهان مطحون وينخل حتى لا يوجد قشر - ٣م. نشا (كورن فلور) ١/٢ مكيال سكر .

الطريقة :-

يوضع البلح على اللبن والسكر ويسخن على النار والحبهان وتقلب وتغلى ٥، ١٠ ق ثم يضاف النشا المحلول بالماء ينزل الوعاء من على النار ثم يضاف النشا ويوضع ثانية على النار ويقلب يأخذ غلوة حتى لا يفصل فى الثلاجة ثم تغرف ثم المكسرات ويوضع فى الثلاجة ويقدم .

مربعات شيكو لاتة بجوز الهند والسودانى

المقادير :

١/٢ مكيال سكر -١/٢ مكيال كاكاو غير محلى - مكيال جوز هند - ٣٠٠ جم لبن مكثف - مكيال دقيق - نصف باكو بسكويت مفروم - ٣٠٠ جم سودانى نصف مكيال زبدة .

الطريقة :

تخلط السكر والزبدة والدقيق والبسكويت المفروم فى الخلاط ويضرب جيداً ثم يقلب فى صينية ويضغط عليه ثم توضع العجينة فى الفرن ثم يخلط الكاكاو بعد أن ينخل وجوز الهند واللبن المكثف و ١/٢السودانى ويخلط جيداً ثم نخرج العجينة من الفرن ويفرد عليها الخليط ويوضع باقى السودانى و يضغط عليه وتدخل الفرن ٢٠ ق ثم تترك لتطهي ثم يقطع مربعات ويقدم .

طريقة أخرى للشيكولاتة

يوضع ١/٢ كوب زبد على النار مع ٢٥٠ جم شيكولاتة وزبدة السودانى إلى أن تلين ثم يرش عليها حبهان ثم يوضع البسكويت المفروم عليها وينقل الخليط فى وعاء آخر ويزود بسكويت حتى يمكن تشكيلها إلى كرات ثم توضع الكرات فى شيكولاتة سائلة ثم توضع فى المكسرات أوباقى البسكويت.



المقادير :-

٢م.ك عسل -٢م.ك شربات - عصير برتقال -عصير تفاح -عصير أناناس - ٥ نقط عصير ليمون - ثلج (٤قطع) .

الطريقة :-

تضرب جميعها فى الخلاط أو تضرب بالملعقة بعد ضرب كل منها على حدة فى الخلاط ماعدا ثلاث حبات ثلج توضع فى الكأس ثم يصب فوقه الخليط ويقلب .

الآيس كريم

المقادير :-

٣ أخماس كوب لبن - ٣/٤ كوب سكر ناعم - بيضة -كوب وخمس كوب كريمة .

الطريقة :-

يوضع اللبن والبيض والسكر فى إناء ويرفع على حمام مائى ويقلب حتى يغلظ قوامه ويغطى ظهر الملعقة .

يرفع الإناء ويترك حتى يبرد ثم تضاف الكريمة وتقلب ، يصب فى إناء غير عميق ويوضع فى الفريزر حتى يتجمد جزئياً . فى إناء غير عميق ويوضع فى الفريزر حتى يتجمد جزئياً .

جيلاتى بالكريمة والفواكه

المقادير :-

٣ كوب لبن - كوب كريم شانتيه - ٢ بيضة - سكر للتحلية - ورقة جيلاتين - فاكهة مسكرة - ٢م .ك كورن فلور - فانيليا

الطريقة :-

يفصل صفار البيض عن البياض ويخفق الصفار مع الفانيليا بشوكة - يذاب الكورن فلور مع ١/٢ كوب لبن على البارد ثم يضاف صفار البيض . يرفع اللبن على النار حتى يغلى ثم يضاف إلى الخليط السابق ويقلب على نار هادئة حتى يغلظ القوام .

- يذاب الجيلاتين فى نصف كوب ماء ويضاف للخليط السابق ويخفق جيدا بالمضرب السلك ويترك حتي يبرد يوضع الخليط في الفريزر حتى يتجمد قليلاً

جيلاتى الفراولة

المقادير :-

٢كوب فراولة - علبة لبن مكثف نصف كيلو - ربع كوب سكر -نصف ملعقة صغير ليمون .

الطريقة :-

تمزج الفراولة واللبن والسكر وعصير الليمون جيداً ثم يوضع فى ماكينة الجيلاتى حتى يتجمد . تغرف فى كئوس وتقدم .

آيس كريم المشمشية

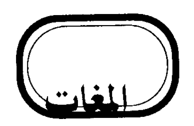
المقادير:-

٣/٤ كوب سكر - ١/٤م.ص .ملح - بياض ٣ بيضة - ٣/٤ كوب ماء - ٢ كوب مشمش مقطع قطع صغيرة

الطريقة

يذاب السكر فى الماء ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ق يخفق بياض البيض والملح جيداً حتى يتجمد يضاف خليط السكر الساخن تدريجياً إلى بياض البيض مع الخفق المستمر حتى يبرد الخليط

- يصب الخليط على الكريمة ويخلط جيداً ثم يضاف إليه المشمش مع الإستمرار فى الخفق حتى يمتزج يوضع الخليط فى ماكينة الجيلاتى مدة ساعتين تقريباً تملىء الآيس كريم فى أكواب أو بسكويت ويقدم . يمكن عمل جميع أنواع الآيس كريم بنفس المقادير ونفس الطريقة مع تغيير نوع الفاكهة فقط .



المغات

الطريقة :

يشوح السمسم والسودانى والمغات ثم يضاف الماء وذلك فى السمن البلدى يترك ليغلى ثم يحلى بالسكر .



جيلاتى

المقادير :-

٣ ١/٢ كوب لبن - ١/٢ كوب سكر - إثنان ونصف . م.نشا - فانيليا .

الطريقة :

- يضاف الخليط كله مع بعضه ويقلب جيداً ويوضع على النار يؤخذ نصف المقدار ويضاف عليه ٢م.كاكاو ويوضع على النار مرة ثانية للتقديم ، يخلط نصف المقدار الأول ويضاف إليها ٢م من الخليط الثانى ويصب فى الكاسات ويوضع فى الثلاجة

طريقةأخرى :

- يخلط لبن بودرة مع السكر والنشا وقليل من الماء أو اللبن الحليب ويقلب جيداً حتى يثقل قوامه ويوضع فى كاسات ويقدم . يمكن إضافة كاكاو بودرة أو أى نكهة أخرى عليه .

كوكتيل الموز

المقادير والطريقة :-

ثمرتين موز - ثمرتين برتقال (عصير) - م.ك عصير ليمون - ثمرة جزر متوسطةمبشورة -م.ك سكر أو عسل .

يهرس الموز بشوكة ويضاف إليه الجزر المبشور والعسل وعصير الليمون وعصير البرتقال ويقلب ثم يصب فى أكواب ويزين بحلقات من الموز

كوكتيل اللبن

المقادير :-

٢كوب لبن بارد - ٢م.ك قشدة لبن - صفار بيضة - عصير ليمونة - فانيليا - ٣م.ك سكر .

الطريقة :

- تخلط جميع المقادير فى الخلاط مدة دقيقتين ثم تصب فى أكواب وتقدم .

طريقة ٢ :

- يمكن خلط عصير الفراولة مع عصير الموز مع شرائح موز وفراولة وتفاح أو أى فاكهة أخرى أوعصير مع فواكه . شرائح وتضرب فى الخلاط وتوضع فى الثلاجة ويذوق بالكريم شانتيه

آيس كريم الفواكه

المقادير :-

صفار بيضتين - فانيليا - ٢م.ك سكر - ١ ١/٢ م قشدة مخفوقة - فواكه مشكلة ومقطعة مكعبات صغيرة .

الطريقة :

يخفق صفار البيض مع السكر والفانيليا حتى يغلظ قوامه ويكون شريط عند رفع المضرب يمزج خليط البيض مع القشدة جيداً ثم يضاف إليه الفواكه ويقلب جيداً ، إحضرى الطبق المعد لصنع الثلج واملئيه بالآيس كريم ثم ضعيه فى الفريزر حتى يتجمد

شراب التوت

المقادير :

٢ كوب عصير توت أحمر - ٢كوب سكر

الطريقة :

يقطف التوت ويغسل ويوضع فى الخلاط مدة ٥ ق ثم يصفى بشاشة ، يضاف إليه السكر ويرفع على نار مع التقليب ونزع الريم ويترك يغلى على نار هادئة ١/٤ ساعة يترك حتى تهدأ الحرارة ثم تعبأ فى زجاجات وتترك مفتوحة حتى يبرد الشراب ثم تغلق بإحكام . وعند الإستعمال يملأ ١/٤كوب عصير التوت ويكمل باقى الكوب ماء وثلج .

شراب قمر الدين

المقادير :

شرائح قمر الدين ($\frac{1}{4}$ك) - ٨ كوب ماء - $1\frac{1}{2}$ كوب سكر - ملعقة كبيرة ماء ورد .

يقطع قمر الدين قطع صغيرة وتنقع فى الماء مدة ٢٤ ساعة يصفى بشاشة ويحلى بالسكر ثم يضاف إليه ماء ورد..يوضع فى الثلاجة ويقدم بارداً يمكن أن يضرب فى الخلاط بعد نقعه ثم يحلى بالسكر .

شراب التمر هندى

المقادير :-

$\frac{1}{8}$ ك تمر هندى - سكر للتحلية ($\frac{3}{4}$ كوب) - م.ك ماء ورد - ٣كوب ماء ممكن إضافة ملح ليمون قليل جداً . وقليل من اللون (كامينا بنى)

الطريقة :

- فى إناء به ٣ كوب ماء يوضع التمر ويرفع على النار حتى يغلى ١٠ ق مع التقليب . يترك حتى تهدأ الحرارة ثم يعصر من خلال شاشة ويكيل ويكمل حتى يصبح خمس أكواب
- يحلى بالسكر ويضاف إليه ماء الورد ويقدم بارداً
- ممكن يضاف طعم كوكا أو موز منقوع فى الكوكا ثم ينشل من التمر هندى .
- يمكن إضافة لون كامينا بنى غامق مع ملح الليمون .لشراب التمر هندى

الكريم شانتيه

المقادير

كوب كريمة لبانى - ٣م.ك سكر ناعم - $\frac{1}{4}$ م.ص فانيليا

الطريقة :

- توضع الكريمة فى الثلاجة مدة $2\frac{1}{2}$ ساعة ثم تخفق جيداً حتى يتجمد ويضاف إليها السكر والفانيليا وتقلب .
- يمكن تسييح الشيكولاتة وتشكيلها ثم وضعها فى الثلاجة لتجميل التورتة .

العرقسوس

الطريقة :

يبلل العرقسوس بماء ثم يضاف قليل من كربونات الصوديوم ويدعك حتى يتغير لونه ويوضع فى شاشة ثم يوضع فى إناء به ماء ثم ينشل فى اليوم الثانى ويصفى

طريقة أخرى :- يمكن غلى ملعقة من العرق سوس فى كوب ماء ثم يصفى ويشرب بارداً

عصير اللبن بالتمر

المقادير :

لبن - تمر منزوع النواة منقوع فى ماء وسكر .

الطريقة :

يوضع اللبن والتمر فى الخلاط ويضرب جيداً ثم يصب فى الكوب ويقدم .

شراب الفراولة

المقادير :-

ك فراولة - ١ ١/٤ ك سكر - م.ك عصير ليمون - قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

تغسل الفراولة وينزع الكأس ثم تصفى وتوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر وتترك مدة ٢٤ ساعة يوضع الخليط فى شاشة ويعصر أو فى الخلاط ويصفى ويضاف إلى عصير الفراولة بقية السكر ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر ويضاف اللون الأحمر وعصير الليمون ويترك يغلى ١٠ ق ويترك حتى يبرد ويعبأ فى زجاجات معقمة

العصائر عامة

- تضرب فى الخلاط مع الماء المحلى بالسكر ويصفى ويقدم أو يخلط السكر بالماء والفاكهة معاً ويضرب ويقدم .

القهوة

الطريقة :

- يغلى الماء ثم نضع القهوة حسب الرغبة ثم تبعد عن النار وتحلى بالسكر حسب الرغبة

طريقة أخرى :

- يقلب السكر والماء والقهوة جيداً ثم يوضع على النار إلى أن يبدأ فى الغليان يطفأ عليه .

حتى نحصل على وجه القهوة

الشاى الكشرى

الطريقة :

- ملعقة شاى صغيرة فى كوب زجاجى ثم يصب عليها ماء مغلى فوراً مع قليل من السكر . ويجب عدم الاكثار من تناوله

- يمكن غلى الشاى والماء معاً

- كوب شاى بدون سكر على الريق يومياً يفيد المخ .

عصير برتقال بالأناناس

مقادير :

كوب عصير برتقال - ١/٢ كوب قطع أناناس - شربات - كريم شانتيه

طريقة :

- يوضع كوب به عصير برتقال ثم توضع عليه قطع أناناس ويضاف قليل من الشربات ويقدم الشربات عبارة عن (شربات عادى يترك ليغلى ثم يضاف عليه ماء ورد ثم قليل من العناب

☼ لتذويق الكأس يمكن عصر ليمون على حوافه ثم وضع الحواف فى السكر .

كوكتيل الزبادى

طريقة :

☼ يضرب الزبادى جيداً ثم يوضع كريم شانتيه ثم قطع الفاكهة ثم أى عصير ويقلب وتقدم

كوكتيل الفراولة

المقادير :-

ربع كوب سكر خشن - م.ص عصير ليمون - ٢كوب كريمة - ذرة ملح -٢/١ كوب سكر بودرة - ٢/١ فراولة .

الطريقة :

☼ تغسل الفراولة وتقطف ويحجز ربع المقدار للتجميل تخلط الفراولة مع السكر الخشن وعصير الليمون ثم يوضع الخليط فى الخلاط مدة ٣ق

- تخفق الكريمة والسكر البودرة والملح جيداً ثم يصب على خليط الفراولة ويقلب حتى يمتزج
- يوضع الخليط فى الفريزر حتى يتجمد قليلاً
- يوضع فى الفريزر ثم يخرج ويقلب جيداً ثم يصب فى كئوس ويجمل بوحدات الفروالة .

كوكتيل الموز بالمشمش

المقادير :-

٦ أصابع موز - ٨ حبات مشمش -كوب سكر -كوب ماء - كوب كريمة - ٢ م.ك سكر بودرة - ٢/١ كوب بندق مفرى - عصير ٢/١ ليمونة .

الطريقة :

☼ يقطع الموز حلقات والمشمش أنصاف ثم يضاف السكر وكوب ماء وعصير الليمون ويرفع على النار حتى ينضج ويغلظ قوامه

- تخفق الكريمة والسكرالبودرة والبندق جيداً .
- ثم تضاف إلى خليط الموز البارد ويقلب حتى يمتزج ثم يوضع فى الفريزر حتى تبدأ فى التجميد .
- يعاد الخليط إلى الفريزر مدة ربع ساعة .
- يخرج من الفريزر ويصب فى كئوس ويقدم .



الجيلى

الطريقة :

- يوضع كوب ماء يغلى ثم يضاف كوب ماء بارد ثم الجيلى ويقلب ويمكن وضع فواكه عليه .

. يمكن يسيح جيلاتين بوضعه فى ماء دافىء وإضافته للجيلى ليساعد على تماسكها

اللبن الرايب

الطريقة :

- يوضع اللبن فى وعاء ويغطى ويثبت ويترك حتى يتكون اللبن الرايب والقشدة . وإذا كانت درجة الحرارة منخفضة يمكن تسخين ماء ووضع وعاء اللبن فيه

الكريم كراميل

المقادير :-

٣م.ك سكر - ٤/١ كوب ماء - ٢/١ م.ص عصير ليمون

مقادير الكسترد :-

٥بيضة - ٢م.ك سكر - ٢كوب لبن دافىء - فانيليا .

الطريقة

فى إناء يوضع السكر فى الماء على النار حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يحمر لون السكر ثم يصب فى القالب ويترك بدون تحريك حتى يتجمد ثم يدهن جوانب القالب بالسمن ، يخفق البيض ويضاف إلى اللبن والفانيليا يضاف كذلك السكر ويقلب الخليط حتى يمتزج ثم يصفى بمصفاة ويوضع فى قالب ويدخل الفرن .

- يمكن شراؤه جاهزاً (طريقته مكتوبة عليه) .

طريقة أخرى :

- يوضع الكراميل فى كعب كل كأس بسرعة قبل أن يجمد ويبرد .

- أفضل كاسات هى الزجاج يوضع بها ٢م. كرامل فى كل كأس .

يوضع اللبن والفانيليا والنشا على النار حتى يجمد قليلاً ثم يوضع البيض فى إناء (٤ صفار + ٤ كامل) = (٨ بيضة) ويخفق الصفار مع البيض الكامل حتى يتم استيعابه بشكل جيد ثم يضاف السكر ثم السكر المحلى بالفانيليا ، إضافة على الفانيليا الموجودة بالوعاء وممكن إضافة فانيليا سائلة يفضل الخفق على اليد ثم يضاف اللبن على البيض بالتدريج ويقلب جيداً ويكون سائلاً ثم يوضع فى الكاسات توضع فى صينية وأضع بها الحشو ثم نضعها فى الفرن متوسط الحرارة ، تبرد وتقدم .

الليمونادة

- تقشر الليمونة ويخرج منها البذور وتضرب فى الخلاط مع الماء المحلى بالسكر أو تضرب بقشرها مع البذور أو تعصر على الماء المحلى بالسكر ثم تضرب فى الخلاط .

الكاركدية

- يحفظ فى برطمانات محكمة القفل وذلك حتى يعطى أكثف لون بأقل حجم .

يوضع ملعقة صغيرة غير مملؤة بالعشب فى كوب ثم يصب عليها الماء المغلى فوراً ثم يغطى الكوب بعد تحليته بالسكر (حسب الرغبة) ثم يرفع بعد ١٠ق ويشرب بارداً أو بالثلج أوساخناً .

الكاكاو

- توضع ملعقة كبيرة من الكاكاو فى وعاء به كوب ماء ويضاف إليه السكر ثم يوضع على النار مباشرة بعد التقليب إلى أن يبدأ فى الغليان فينزل من على النار ويقدم .

- **يمكن وضع الكاكاو على اللبن وتطبق نفس الطريقة السابقة.**

الخروب

- ينقع لمدة ١٢ ساعة أو يوم ثم يغلى جيداً بعد تصفيته من ماء النقع ووضع ماء جديد يغلى به ثم يصفى ثانية من ماء الغلى ويوضع الماء المغلى على الماء المنقوع ثم يقلب بالسكر ويوضع فى الثلاجة أو يقدم بالثلج
- يمكن نقعه فقط أو غليه



أم على

مقادير والطريقة :

- (عجينة جلاش) - ٤ كوب لبن - كوب سكر - ١/٢ كوب زبدة - ١/٢ كوب زبيب - ١/٤كوب بندق ولوز . (تقطع بلفتها ١/٣ جزء) أى ثلاثة أجزاء

- ثم تقطع ثلاثة أجزاء إلى شرائح رقيقة ثم توضع الشرائح فى صينية ثم توضع فى الفرن إلى أن تصبح ذهبية اللون توضع فى طبق يوضع فى الفرن ثم على السفرة ويوضع فيه جزء من الجلاش المحمص .

- توضع ٤ كوب لبن على النار ثم ١/٢ كوب زبد ثم السكر ثم يترك يغلى ثم يضاف على الجلاش جوز هند وبشر - زبيب - بندق ثم لوز، ثم يصب اللبن على الطبق ثم تدخل الفرن ١٨٠ تقدم ساخنة.

- **يمكن إستبدال عجينة الجلاش بعجينة باف باسترى وتفرد وتقطع نصفين وتوضع فى الفرن ثم تكسر ثم تتبع نفس الخطوات .**

كر يم جيلى سا لاد

المقادير :-

١عبوة جيلى بأى نكهة - كوب ماء مغلى - ١/٢كوب ماء بارد-١/٢ كوب زبادى سادة - باكو كريم شانتيه (مجهز بماء عادى)-١/٤كوب مكسرات مضرية قطع فاكهة مجففة ومفرومة .

الطريقة :

- يذاب باكو جيلى فى الماء المغلى ثم يضاف الماء البارد يبرد الجيلى حتى يصبح قرب التماسك يتم مزج الزبادى مع كريم شانتيه بعد التجهيز .

يقلب المزيج فى الجيلى حتى التجانس . تقلب فى الخليط قطع الفاكهةالمفرومة والمكسرات - يصب الخليط فى قالب كبير أو قوالب صغيرة . ويبرد فى الثلاجة لمدة ساعتين حتى التماسك تقلب القوالب وتزين بشرائح الفاكهة

- يخفق فنجان من الماء أو اللبن فى وعاء ضيق ثم الكريم شانتيه ثم يخفق بالمضرب اليدوى أو الكهربى حتى نحصل على القوام المطلوب .

آيس كريم بالبسكويت

مقادير :

- كوب لبن - آيس كريم - فانيليا - بسكويت بالشيكولاتة - آيس كريم فانيليا وفراولة ومانجو

الطريقة

يوضع البسكويت فى الخلاط ثم اللبن ثم الآيس كريم المثلج ثم يضرب فى الخلاط .

كوكتيل

طريقة

- يوضع ثلج فى الخلاط ثم الشربات أو عسل نحل ثم مانجو (عصير) ثم زبادى ثم عصير فراولة - وعصير نعناع ثم يقلب ويوضع فى كأس به ثلج ويقلب .

الكفشة

مقادير :-

كوب دقيق حمص - ٢كوب دقيق أبيض - سمن - م.ك خميرة بودرة - فستق حلبى مطحون - جوزة الطيب - زعفران - حبهان مطحون - ٤ بيضة - شربات.

طريقة :

- يوضع الدقيق مع دقيق الحمص ثم جوزة الطيب والزعفران والهيل ويقلبوا ثم الخميرة ويقلب الفستق الحلبى ويقلب ثم يوضع السمسم ويقلب ثم يكسر البيض ويخفق ويصب فوق الخليط بعد إضافة كوب ماء للبيض ثم يضاف على الخليط تترك لتخمر ١/٢ساعة ثم تقلى فى الزيت بالملعقة ، ثم يوضع فى مصفاة الشربات ثم توضع فى الشربات ثم تقدم .



كاسات قمر الدين

المقادير :-

١/٢ لفة قمر الدين - مكيال أرسيا - ١/٢ مكيال زبيب - ١/٢ مكيال مشمش مقطع - ٤م. نشا - ماء مغلى .

الطريقة :

يوضع قمر الديـن فى ماء مغلى وتوضع معه باقى المقادير، يضاف النشا بعيداً عن النار بعد أن يحل بأربعة ملاعق ماء ثم يوضع الوعاء ثانية على النار حتى يثقل قوامه ويصبح مثل الكريمة ثم يغرف ويقدم .

يمكن نقع قمر الدين ثم ضربه فى الخلاط ثم يوضع عليه النشا وقليل من السكر ويوضع على النار حتى يصبح مثل الكريمة .

كور بالزبيب

المقادير :

دقيق فاخر- دقيق شوفان - زبد - بودر - فانيليا - قرفة - جنزبيل - قرنفل - سكر - زبيب - ٢ بيضة - لبن مكسرات

الطريقة :

يوضع دقيق الشوفان مع الدقيق الفاخر ثم الزبد أو الزيت والفانيليا والبودر والقرفة والجنزبيل والقرنفل والزبيب والسكر والمكسرات و٢بيضة وتكور ثم يوضع اللبن والزبادى ويكور ثم توضع فى الفرن وعند خروجها من الفرن يرش السكر .

موس المانجو

المقادير :-

٢٠٠جم سكر - ٢مانجو مكعبات صغيرة - نعناع - ٢٠٠ جم كريمة - ٢بيضة -٢صفار بيضة - ليمونة مبشورة - ما قليل . فانيليا (م.ص) .

الطريقة :

يوضع ماء على النار ثم يُعمل حمام ماء ثم يوضع السكر البنى والأبيض (السكر البنى عبارة عن عسل أسود - سكر ويقلب حتى يصل إلي اللون البنى دون وضعه على النار ويخزن ويستخدم يضاف البيض على السكر فى وعاء وفانيليا ثم يوضع صنار البيض يوضع الوعاء على وعاء

الماء على النار عندما تبدأ تغلي ثم تهدأ الحرارة جداً ويضرب بالمضرب على النار مدة ٥ق (بطبخ البيض جزئياً) ثم يضرب مرة ثانية بعيداً عن النار ثم تضرب الكريمة ويقطع النعناع وبشر الليمون ويضاف على الخليط ، يقلب الخليط بمعلقة كبيرة مقعرة ، يقطع من النصف ويقلب ثم يضاف المانجو ثم توضع الكريمة على الخليط ثم يُقْلَبْ ويوضع فى كاسات أو قالب ثم يوضع فى الثلاجة.

موس الشمام

المقادير :-

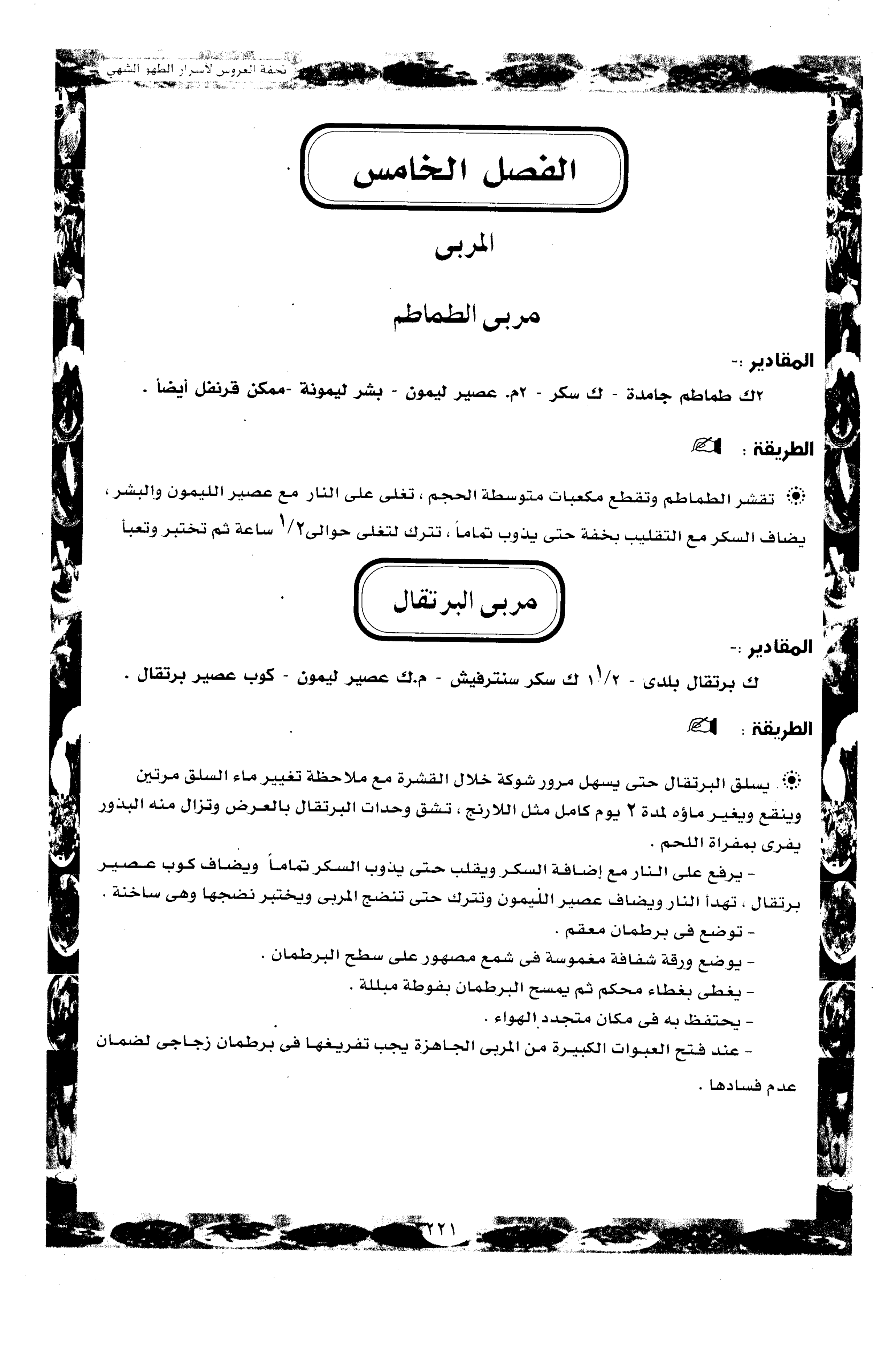
عدد ١ شمام - ٣/٤ كوب ماء - ظرف جيلاتين - ١/٢ كوب عصير برتقال - ١/٢ كوب كريمة مخفوقة

الطريقة :

- يقطع الشمام نصفين ثم يفرغ النصفان ويؤخذ القلب الذى تم اخراجه ويضرب فى الخلاط ثم يضاف عصير البرتقال ثم يوضع الجيلاتين وتضاف بعض قطع الشمام فى العصير ، يوضع نصفى الشمام ويُصب فيهم الخليط بعد وضع الكريمة المخفوقة على الخليط، ثم يوضع فى الثلاجة ثم يقطع كل نصف إلى نصفين . يقدم مع عصير اللوز والحليب .
- يمكن ضرب نصف واحد فقط وتقطيع الآخر إلى قطع صغيرة .
- الجيلاتين إذاكان بودرة يتم تسخين المياه ثم وضعه فيه .

أما إذا كان قطعاً يتم نقعه فى ماء بارد حتى يلين .

- يمكن وضع الشمام فى طبق ثم يصب عليه الخليط .



الفصل الخامس

المربى

مربى الطماطم

المقادير :-

٢ك طماطم جامدة - ك سكر - ٢م. عصير ليمون - بشر ليمونة -ممكن قرنفل أيضاً .

الطريقة :

تقشر الطماطم وتقطع مكعبات متوسطة الحجم ، تغلى على النار مع عصير الليمون والبشر ، يضاف السكر مع التقليب بخفة حتى يذوب تماماً ، تترك لتغلى حوالى ١/٢ ساعة ثم تختبر وتعبأ

مربى البرتقال

المقادير :-

ك برتقال بلدى - ١/٢ ١ ك سكر سنترفيش - م.ك عصير ليمون - كوب عصير برتقال .

الطريقة :

يسلق البرتقال حتى يسهل مرور شوكة خلال القشرة مع ملاحظة تغيير ماء السلق مرتين وينقع ويغير ماؤه لمدة ٢ يوم كامل مثل اللارنج ، تشق وحدات البرتقال بالعرض وتزال منه البذور يفرى بمفراة اللحم .

- يرفع على النار مع إضافة السكر ويقلب حتى يذوب السكر تماماً ويضاف كوب عصير برتقال ، تهدأ النار ويضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج المربى ويختبر نضجها وهى ساخنة .
- توضع فى برطمان معقم .
- يوضع ورقة شفافة مغموسة فى شمع مصهور على سطح البرطمان .
- يغطى بغطاء محكم ثم يمسح البرطمان بفوطة مبللة .
- يحتفظ به فى مكان متجدد الهواء .
- عند فتح العبوات الكبيرة من المربى الجاهزة يجب تفريغها فى برطمان زجاجى لضمان عدم فسادها .

مربى المشمش

المقادير :-

ك مشمش - ك سكر سنترفيش- م.ك عصير ليمون(ممكن ٢/١ ك جلوكوز بدل الليمون)

مرتفع الحموضة سريع التهتك أثناء النضج لذا تضاف كمية السكر بنسبة كبيرة

يغسل المشمش وتقسم الواحدة نصفين لنزع النواة يوضع فى طبقات متبادلة مع السكر فى إناء نظيف من الصينى أو البلاستيك .

- يترك عدة ساعات من ٦ : ١٢ ساعة لاستخراج عصيره وسرعة ذوبان السكر .
- يوضع فى إناء مناسب ثم يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً ثم ترفع درجة حرارة النار حتى يبدأ فى الغليان مع نزع الريم .
- يقلب بإستعمال ملعقة خشب حتى يتم نضج المشمش ويغلظ قوام الخليط .
- يضاف عصير الليمون ويكشط الريم كلما ظهر ، يختبر نضج المربى وعندما يتم نضجها تعبأ فى برطمانات .

طريقة أخرى :

يمكن نقعه فى ١٢ كوب ماء لمدة ١٠ ساعات وفى هذه الحالة يضاف السكر والجلوكوز بعد غليان المشمش

مربى الجزر

المقادير:-

ك جزر - ٤كوب سكر - ٢ ليمونة - ٢/١ كوب ماء

الطريقة:

يبشر بالمفرمة نيئاً ثم يوضع على النار ثم يضاف ثم نضع ٢/١ كوب ماء ثم السكر بعد أن يطهى ٢/١نضج ثم الليمون ثم يترك لينضج ثم يضاف القرنفل.

ممكن وضع قشر برتقالة أو يوسفى مبشور مع مربى الجزر .

مربى التين

المقادير :-

ك تين - ٢/١ كوب ماء - ٣ أكواب سكر - ليمون .

الطريقة :

يقطع ثم يوضع عليه نصف كوب ماء ثم على النار إلى أن ينضج نصف نضج ثم ٣ كوب سكر على الكيلو ثم الليمون ثم يترك لينضج.

مربى البلح

المقادير :-

ك بلح أحمر - ٢ كوب ماء - ٣كوب سكر - ٢ ليمونة - قرنفل.

الطريقة :

يبشر البلح الأحمر الزعلول فى المفرمة - ٢كوب ماء ثم يطهى ٢/١ طهى ثم يوضع السكر ٣كوب ثم ٢ ليمونة ثم يترك لينضج ثم يضاف القرنفل .

مربى التفاح

المقادير :-

ك تفاح - ٤/٣ ك سكر - م.ك عصير ليمونة - عصير ليمون .

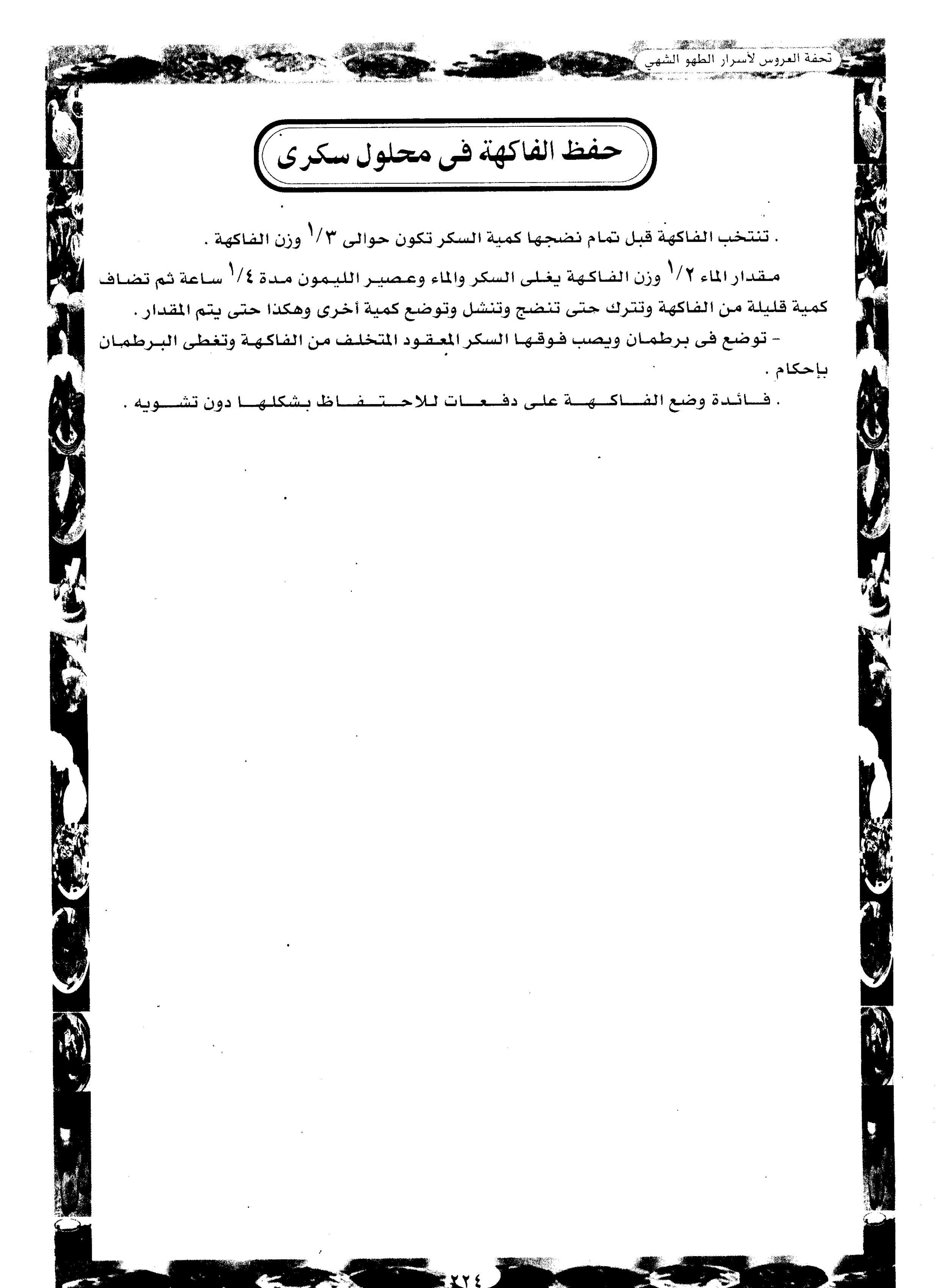
الطريقة :

يغسل التفاح ويقشر ويقطع مكعبات صغيرة ويوضع فى ماء مضاف إليه عصير ليمونة .

تنشل قطع التفاح وتغسل بماء بارد ثم توضع فى إناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وتوضع على النار وتسلق نصف سليق.

. يؤخذ كوب من ماء السلق ويذاب فيه السكر على النار الهادئة ثم يضاف التفاح وتترك المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم .

- عندما تقترب المربى من النضج ، يضاف عصير الليمون وتترك حتي يتم نضجها تترك لتهدأ حرارتها قليلاً ثم تعبأ فى برطمانات ، يختبر نضج المربى أن توضع ملعقة من المربى فى طبق نظيف وجاف وتترك حتى تبرد فيلاحظ غلاظة قوامها وينكمش سطحها .



حفظ الفاكهة فى محلول سكرى

. تنتخب الفاكهة قبل تمام نضجها كمية السكر تكون حوالى ١/٣ وزن الفاكهة .

مقدار الماء ١/٢ وزن الفاكهة يغلى السكر والماء وعصير الليمون مدة ١/٤ ساعة ثم تضاف كمية قليلة من الفاكهة وتترك حتى تنضج وتنشل وتوضع كمية أخرى وهكذا حتى يتم المقدار .

- توضع فى برطمان ويصب فوقها السكر المعقود المتخلف من الفاكهة وتغطى البرطمان بإحكام .

. فائدة وضع الفاكهة على دفعات للاحتفاظ بشكلها دون تشويه .



الموسوعة الذهبية للأكلات والحلويات بالهدي النبوي

هند نبيل ضيف

الفصل الاول

طرق تقديم الطعام

الطريقة العائلية :

طريقة الطبق الواحد

عند الإنتهاء من تناول الطعام توضع الملاعق والشوك والسكاكين وأيديها جهة اليمين على الطبق بالعرض أى موازية لطرف المائدة ، أما فى حالة الرغبة فى المزيد من الطعام فتوضع القطع طولياً ومتقاطعة .

مايجب على ربة البيت عمله حتى لا تبدو مجهدة وهى على المائدة :-

- إعداد مفارش وفوط وأدوات المائدة بحيث تكون نظيفة لامعة .
- شراء جميع الخامات فى اليوم السابق وإعداد الأطباق التى تقدم باردة وإنهائها فى حالة وجود ثلاجة وكذلك تشترى أو تعد عجينة الفطائر .
- ينظف المنزل حسب التخطيط الموضوع .
- إعداد المائدة إعداداً كاملاً قبل موعد الأكل بوقت كاف حتى لا يحدث هرجاً أثناء تناول الطعام.
- وضع بعض من أدوات الأكل والأطباق والأكواب والفوط والطفايات على منضدة إضافية مجاورة لسهولة الاستعمال
- إعداد صينية لحمل الأدوات والأوانى الضرورية للمائدة ويجب أن تكون متينة ونظيفة .

ترتيب تقديم الأصناف فى الولائم :-

١- الأور د يفرد (المشهيات) ثم الحساء أو أحدهما وفى الصيف يقدم بعض أنواع الحساء المثلج ويستحسن تقديمها فى الفناجين الخاصة بها .

٢- الصنف الأول ويكون عادة صنف من السمك أو الجمبرى أو من الفطائر المحشوة بالأسماك أو الطيور أو بخلطات الجبن .

بعض أنواع الأوانى .

الكثير من ربات البيوت يعتمدن على أى نوع من الأوانى ولكن هذا إعتماد خاطيء فمثلاً

الألومنيوم:-

يتلف سريعاً مع كثرة الاستعمال ويتغير لونه وليس صحياً إذا مكث فيه الطعام مدة طويلة .

الأوانى المصنوعة من الصاج المطلى :-

تصلح لطهى اللحوم والخضروات وما يليها غير أن عيبها أن الإناء إذا سقط على الأرض مثلاً فإن أجزاء من الدهان تنفصل عن الإناء ويحدث لذلك صدأ بهذه الأجزاء تسبب أضراراً خطيرة بالنسبة للصحة .

الأوانى المصنوعة من المعادن :-

قابلة للصدأ ومرتفعة الثمن ولكنها أجود الأنواع وتصلح لجميع الأصناف سواء اللحوم أو الخضروات أو غير ذلك .

الأوانى المصنوعة من الفخار

يظل الطعام يغلى فترة قصيرة بعد رفع الإناء من على النار فيتم نضج الطعام ويساعد على عدم تغير الطعم اللذيذ المميز لنوع الطعام المطهى . ويحتفظ بالحرارة لمدة طويلة ومايجب مراعاته هو وضع شبكة معدنية على الموقد قبل وضع الإناء .

ومنذ سنوات قليلة ظهر نوع جديد من الأوانى

هو التيفال أى الأوانى المبطنة بمادة تمنع إلتصاق الأطعمة بالآنية . وهذا النوع يحتاج عناية خاصة لذلك يجب تجنب دعكها بالسلك العادى للألومنيوم فهذا يخدش المادة المبطنة ويبطل صلاحيتها . ومن وقت لآخر لكى تعطى الآنية للتيفال البرق المطلوب إغلى بها قليل من اللبن واتركيه فيها بعض الوقت ثم اغسليها بعد ذلك

الأدوات الخاصة بالرحلات

تعتبر الرحلات من الأمور الهامة فى حياة كل فرد منا خاصة مع تزايد الأعباء الأسرية وضغوط الحياة تزداد الحاجة إلى إنتهاز الفرص للقيام بالرحلات للترفيه وتجديد النشاط . ولكى يستمتع جميع الأفراد بالرحلة فيجب مشاركتهم فى الإعداد لها تجنباً لإرهاق البعض فى القيام بهذه المهمة .

يراعى فى الإعداد للرحلة أمور هى :-

- مدة الرحلة :- كلما طالت مدة الرحلة زادت الأدوات .
- مكان الرحلة : لكل مكان أدوات خاصة به .
- عدد الأفراد وعمرهم وحالتهم الصحية .

مستلزمات الرحلة :-

١ - أدوات لتناول الطعام والشراب :-

مثل الملاعق - شوك - سكاكين - أكواب ويفضل أن تكون من البلاستيك الرقيق أو الورق تجنباً لكسرها وليسهل حملها ويمكن الإستغناء عن الأنواع الورقية بعد إستخدامها .

- مناديل وفوط من الورق .

- ترمس لحفظ المشروبات الساخنة وآخر لحفظ المياه الباردة .
- ثلاجة صغيرة لحفظ المأكولات إن وجدت .
- فتاحة للعلب والزجاجات .
- كيس لجمع الفضلات .

٢- أدوات التسلية :-

تختلف باختلاف الأعمار والهوايات فبعضها يساعد على الحركة والنشاط والجرى مثل الكور والحبل وبعضها يناسب أصحاب الطبيعة الهادئة مثل الكوتشينة والشطرنج ومنها ما يساعد على قضاء الوقت بطريقة مسلية مثل : الراديو ، الكاسيت ، الكتب المختلفة والمجلات والأشغال اليدوية .

المتفرقات :-

الأدوات الشخصية (معجون أسنان - فرشاة - فوطة لكل شخص - أيضاً صابون - شامبو ولاشك أن تخطيطك السليم للرحلة وإعدادك الجيد لأدواتها يتيح لك فرصة الإستمتاع بالرحلة.

لنجاح العملية الإدارية تتبع الخطوات التالية :-

تحديد الأهداف ، التخطيط ، التنفيذ ،التقييم .

هذه الخطوات هى سلسلة من القرارات المرتبطة والمتابعة ويعتمد كل منها على الآخر وعند اتخاذ قرار ما يمر الفرد أو الجماعة بالمراحل التالية :-

١ - التعرف على المشكلة وتحديدها .
٢ - البحث عن الاحتمالات والحلول المختلفة للمشكلة .
٣ - دراسة مزايا وعيوب ونتائج وعواقب كل من تلك الاحتمالات .
٤ - اختيار أفضل الاحتمالات أو الحلول .

المرحلة الأولى فى اتخاذ القرار :-

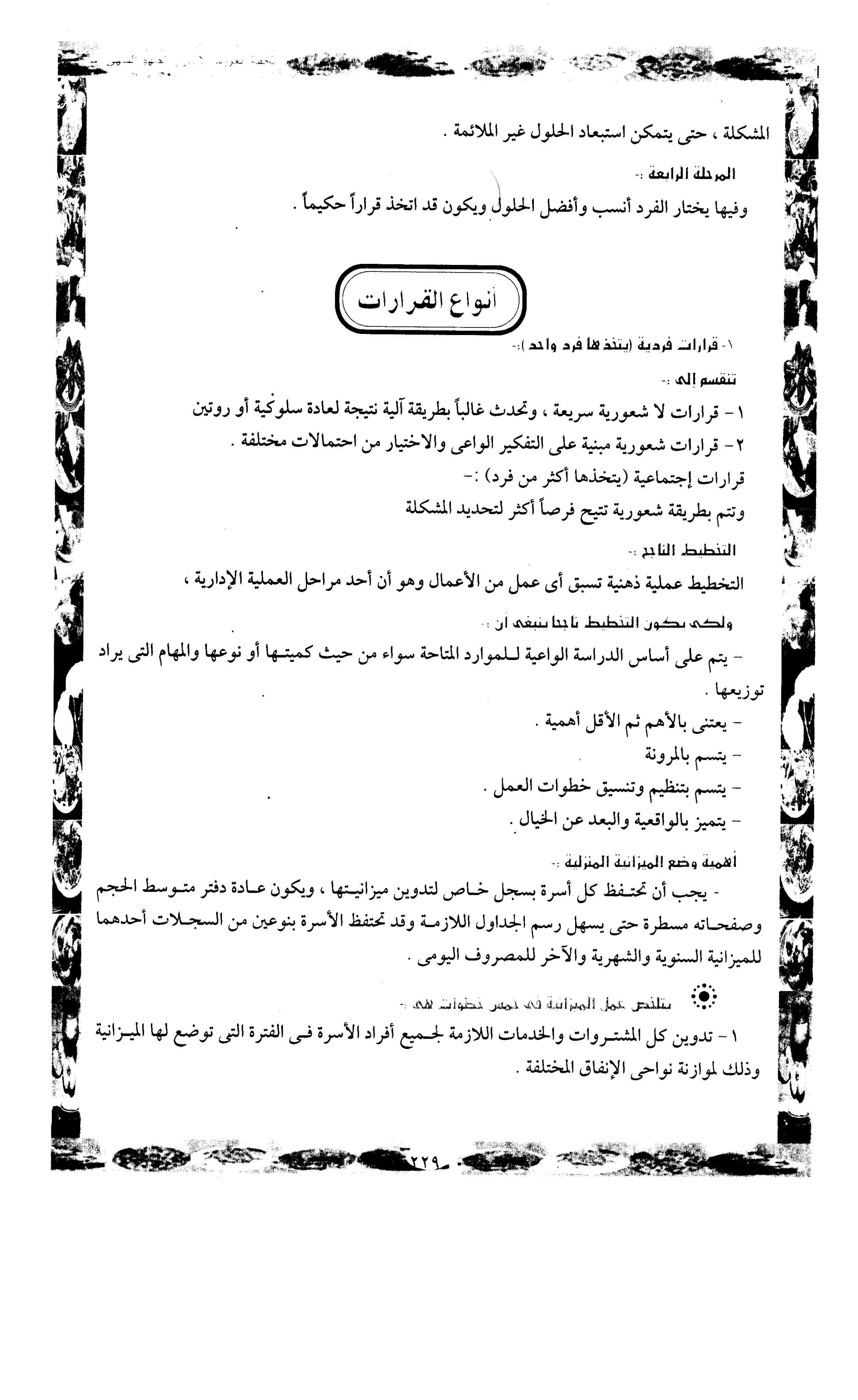
يتم فيها التعرف على المشكلة وتحديدها ، وتتطلب أن يكون متخذ القرار موضوعياً فى تفكيره ، لا يأخذ بمظاهر الأمور ولا يتسرع فى الأحكام بل يتعمق فيما وراء الأحداث حتى يتفهم حقيقة المشكلة .

المرحلة الثانية :-

يتم فى هذه المرحلة التفكير فى الحلول والاحتمالات والبدائل التى يمكن اتباعها لحل المشكلة التى سُبق تحديدها . وتتطلب من الفرد أن يستخدم ويطبق ما لديه من معلومات وخبرات سابقة لاستنباط البدائل والحلول الجديدة منها.

المرحلة الثالثة :-

يتم فيها دراسة جميع الحلول والاحتمالات والبدائل لمعرفة مميزات وعيوب كل منها بالنسبة لحل



المشكلة ، حتى يتمكن استبعاد الحلول غير الملائمة .

المرحلة الرابعة :-

وفيها يختار الفرد أنسب وأفضل الحلول ويكون قد اتخذ قراراً حكيماً .

أنواع القرارات

١- قرارات فردية (يتخذها فرد واحد):-

تنقسم إلى :-

١ - قرارات لا شعورية سريعة ، وتحدث غالباً بطريقة آلية نتيجة لعادة سلوكية أو روتين

٢- قرارات شعورية مبنية على التفكير الواعى والاختيار من احتمالات مختلفة .

قرارات إجتماعية (يتخذها أكثر من فرد) :-

وتتم بطريقة شعورية تتيح فرصاً أكثر لتحديد المشكلة

التخطيط الناجح :-

التخطيط عملية ذهنية تسبق أى عمل من الأعمال وهو أن أحد مراحل العملية الإدارية ،

ولكى يكون التخطيط ناجحا ينبغى أن :-

- يتم على أساس الدراسة الواعية لـلموارد المتاحة سواء من حيث كميتـها أو نوعها والمهام التى يراد توزيعها .
- يعتنى بالأهم ثم الأقل أهمية .
- يتسم بالمرونة
- يتسم بتنظيم وتنسيق خطوات العمل .
- يتميز بالواقعية والبعد عن الخيال .

أهمية وضع الميزانية المنزلية :-

- يجب أن تحتـفظ كل أسرة بسجل خـاص لتدوين ميزانيـتها ، ويكون عـادة دفتر متـوسط الحجم وصفحـاته مسطرة حتى يسهل رسم الجداول اللازمـة وقد تحتفظ الأسرة بنوعين من السجـلات أحدهما للميزانية السنوية والشهرية والآخر للمصروف اليومى .

يتلخص عمل الميزانية فى خمس خطوات هى :-

١ - تدوين كل المشتـروات والخدمات اللازمة لجـميع أفراد الأسرة فـى الفترة التى توضع لها الميـزانية وذلك لموازنة نواحى الإنفاق المختلفة .

٢- تقـدير تقريبى لكل من هذه الطـلبات ، وجـمعـها تحت بنود عـريضة ثم جـمع كل بنود الميزانـية كوحدة .

٣- تقـدير تقريبى أو دقـيق لكل الدخل المالـى المتوقع فى تلك الفـتـرة وهو يختلف حـسب طـبـيعـة ومصدر المورد المالى للأسرة

٤- موازنة الميزانية لكى يتعادل الدخل مع المنصرف

٥- مراجعة الخطط للتأكد من إمكان نجاحها وواقعيتها وذلك بالإجابة على التساؤلات الآتية :-

- هل تحقق الميزانية أهداف الأفراد كما تحقق أهداف الأسرة ؟
- هل روعى فى الميزانية أهداف الأسرة البعيد المدى؟
- هل تحقق الميزانية أهداف الأسرة ؟
- هل تتمشى الميزانية مع الحالة الإقتصادية العامة للدولة ؟
- هل حققت الميزانية فائضاً يمثل إدخار الأسرة .

يلاحظ فى هذه الخطوات أنها بدأت بتقـدير احتياجات الأسرة وليس بتقـدير الدخل وهو اتجاه نفسى سليم إذ فيه تـوجه الأهمية الأولى لاحتـياجات أفرادها ، وليس إلى الموارد المحـددة ، ثم إن الأسرة حتى تخطط مطالبها ، فأنها تلجأ لوضع أكـثر المطالب أهمية أولاً ، ثم تندرج فى تدوين باقى الطلبات حسب أهميتها وأفضليتها وهذا يسهل عملية توزيع الدخل على هذه المطالب وفى حالة عدم كفاية الدخل تلجأ الأسرة إلى الإقـلال من تلك المطالب وحـذف بعضـها ، أو البـحـث عن طريقة لزيادة دخلهـا عن طريق شغل وقت الفراغ ببـعض الأعمال التى تدر دخلاً على الأسـرة ، ولنتصور الآن أننا نقوم بوضع مـيزانية لأسرة ما .

أولا : يكتب فى الصفحة الأولى من السجل « المصروفات الثابتة » ويرصد تحت هذا العنوان جميع المصروفات التى لابد من إنفاقها فى المدة المحددة للميزانية ويفضل أن تكون لمدة سنة .

وقد تشمل هذه :-

١- إيجار المسكن ومستلزماته .

٢- مصروفات مدرسية .

٣- أقساط (مشتروات - تأمين ...)

٤- اشتراكات (تليفون- مواصلات - نادى...)

٥- الضرائب (رخصة سيارة إن وجدت ...)

٦- مصروفات للطوارىء .

٧- مصروفات أخرى (زكاة -صدقات -هدايا...)

- تحسب مـصروفات كل بند على حـدة . فيعرف بذلك المبلغ الـذى يجب أن يرصد شهرياً لمواجـهة

هذه المصروفـات عند حلول موعدها وبهذا نتـجنب ماقد يحدث من إرتبـاك عند اكتشاف حلـول موعد دفع أى من البنود السابقة التى لا تتحمل التأجيل .

ثانيا : يكتب فى الصفحة الثانية من السجل «الدخل المالى » ويسجل تحت هذا العنوان كل النقود المتوقع الحصول عليها أثناء السنة المقبلة ، وقد تشمل هذه:-

- راتباً شهرياً .
- صافى إيراد سنوى (أراضى - مبانى وخلافه).
- صافى أرباح سنوية (أسهماً- سندات وخلافه) .
- صافى أرباح من تجارة .
- مكافآت دورية .
- أجور عن أعمال إضافية .
- إعانات ماليه .
- مصادر أخرى .

إن كان رب الأسـرة طبيبـاً أو محاميـاً أو زراعياً ، يكون التـقدير تقريبـياً أما فى حـالة الراتب الثابت المنتظم كالموظف فـيكون التقدير أقـرب إلى الواقع ، يحسب المجمـوع الكلى لهذه الدخول . مع مـراعاة عدم المبالغة فى تقدير أى منها وقد يستعان بمتوسط دخول السنوات السابقة كدليل التقدير .

ثالثا :- يكتب فى الصفحة الثالثة المتبقى من الدخل بعد خصم المصروفات الثابتة من مجموع الدخل المالى . هذا المبلغ المتبـقي هو ما يقسم على أبواب الإنفـاق اليومية من غـذاء وكساء ومصاريف تـشغيل البيت، ومواصلات كذلك المصروفات الشخصية والاجتماعية وغيرها

الغذاء :- ويحسب على أساس الاستهلاك الأسبوعى للأسرة فى المتوسط ويتضمن اللحوم بأنواعها والخضر والبقالة وغيرها وما قد يصرف على الغذاء خارج البيت فى مطاعم أو ساندوتشات وخلافة .

الملبس: وهذا البند يصعب تقديره ، ولتسهيل هذه العملية يحسن عمل مراجعة(جرد) لما يوجد فعلاً عند كل فرد فى العائلة وما يـتوقع احتياجه فى السنة المقبلة مع الواقـعية فى التفكير للاحتيـاجات والبعد عن المظاهر الكاذبة ثم محاولة تقدير ثـمن مادون وبقسمته على عدد الشهـور نحصل على المبالغ اللازمة شهرياً لتكاليف الكساء .

مصروفات تشغيل البيت والمواصلات :-

يتضـمن هذا البند ما يستـهلك من كهرباء ، بوتاجـاز ، ماء ، مواد التنظيف وقـد يرصد مبلغ لصـيانة واستبدال بعض الأدوات المستعملة فى البيت وفى حالة وجود سيارة يقدر مبلغ لتكاليفها وصيانتها .

المصروفات الشخصية والإجتماعية والصحية :-

ويرصّد تحتها تكاليف التعليم والكتب والمجلات والهدايا ....إلخ وتكاليف العلاج والأدوية التى لا يعطيها التأمين الصحى .

الادخار :- يقصد به إقتطاع جزء من الدخل لاستخدامه فى إشباع الحاجات المستقبلية وقد يكون الادخار غاية فى حد ذاته أو وسيلة للاستثمار وتكوين رأس مال المنتج للآخرين .

وقد يكون عينياً إذا تمثل فى حفظ (بعض الخضروات أو الفاكهة فى مواسمها) لاستخدامها فيما بعد ويمكن كذلك أن يتحقق الادخار فى شكله العينى فى حالة عمل إضافى يبذل ويتبلور مباشرة فى شكل استثمار

- أما الإدخار النقدى فهو على شكل نقود وهذا يمثل الجانب الأكبر من جوانب النشاط الاقتصادى فى الدولة وبالتالى فى الأسرة .

دوافع الادخار الاختيارى ، وتفسير سلوك الأفراد القائمين به:-

١ - تكوين احتياطى لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة .

٢ - الرغبة فى الاستعداد لمواجهة تعليم الأبناء وكبر السن .

٣- الاستفادة به عند زيادة قيمة الاستهلاك المؤجلة ، والتى تعتبر أفضل من الاستهلاك الحاضر ذى المنفعة الأقل .

٤ - الرغبة فى الحصول على دخل يتزايد تدريجياً لمواجهة المستوى المعيشى الذى يتزايد باستمرار .

٥ - ضمان تكوين رصيد لانتهاز الفرص فى حينها فى العمليات التجارية

٦ - تكوين ثروة تورث للأبناء بعد الممات .

رابعاً : - وبعد معرفة المبالغ المطلوبة على أساس سنوى يمكن وضع ميزانية الشهرية بسهولة وقد يعمل جدول خاص تدون فيه أبواب الصرف الشهرية بعد خصم المصروفات الثابتة . يأتى بعد ذلك حساب المصروفات اليومية ويحسن الاحتفاظ بسجل خاص تدون فيه كل كبيرة وصغيرة.

وهذا يساعد على مراجعة الحساب وكدليل عملى لتقدير ما يستهلكه كل بند يومياً وعمل أى تعديل لازم

عند إعداد قوائم الطعام

يراعى الآتى

١ - التنويع .

٢ - عدم تكرار الصنف الواحد فى الوجبة .

٣ - اللون والطعم والرائحة

٤ - الوقت اللازم لإعداد الوجبة

٥ - قوام الطعام ودرجة صلابته وحجمه

٦ - تنوع طرق الطهى فقد يكون من بين الأشخاص المقدم لهم الطعام من لا يستسيغ أطعمة مطهية بطريقة معينة كالسلق والتحمير .

٧ - مراعاة الناحية الإقتصادية فمثلاً لايوقد فرن الطهى لطبق واحد ولكن يمكن أن تطهى فيه عدة أصناف تحتاج لدرجة حرارة واحدة إذا كان من الأصناف التى يمكن حفظها فى الثلاجة كاللحم البارد . مثلاً وكذلك أن تكون الوجبات مناسبة لميزانية الأسرة .

- حالة الجو:-

لا يستحسن أن تقدم أصناف ساخنة كالحساء فى الصيف وكذلك الأصناف الدسمة كالمحمرات والمايونيز وكذلك تراعى المواسم وفصول السنة لأن الخضر فى مواسمها تكون رخيصة وطازجة .

- يقدم ضمن الوجبات صنف أو أكثرمن الألبان ومنتجاتها لضمان حصول الأطفال والمراهقين على إحتياجاتهم منها خاصة إذا كانوا لا يقبلون على شراب اللبن الحليب

-إحتواء الوجبات على أطعمة حيوانية ونباتية وكذلك الخضر والفاكهة

يراعى عند تخطيط الوجبات القواعد الأساسية :-

١ - اختيار طبق رئيسى من مصدر بروتينى .

٢ - اختيار صنف من نوع الحبوب أو الخبز .

٣ - اختيار نوع من الخضر الطازجة وآخر من الخضر المطهية .

٤ - من الضرورى تقديم السلطة الخضراء والفواكه لضمان الحصول على الكميات اللازمة من الفيتامينات والأملاح المعدنية مع التنويع فى الخضر .

٥ - أن يتناسب الحلو مع الوجبة ويختار عادة من الفواكه أو من الأصناف التى يكون اللبن أساسها مع مراعاة أن الوجبات الدسمة . يقدم معها صنف خفيف من الحلو والعكس بالعكس.

- يقدم مع الوجبة مشروب طبيعى وحبذا لو كان من اللبن أو خليط من اللبن بالفواكه

- بعد استكمال الكميات المطلوبة للجسم من المجموعات الغذائية الأساسية يضاف كميات إضافية من مصادر السكريات .والدهون لاستيفاء حاجة الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية .

نقاط يجب مراعاتها فى إعداد الأطعمة لكى تحتفظ بأكبر قدر من القيمة الغذائية :-

١- تغسل الخضر قبل تقطيعها وليس بعد التقطيع حتى لاتفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية وكذا تستعمل سكين معدن غير قابل للصدأ .

٢- فى حالة سلق الخضر يستحسن استعمال ماء سلقها ويراعى عدم إضافة البيكربونات للمحافظة على الفيتامينات .

٣- تحضر السلطات قبل تقديمها مباشرة ويجب ملاحظة أن تحتوى قوائم الطعام على خضر وفواكه طازجة ومطهية

٤- تستعمل طرق الطهى التى تستغرق أقل وقت ممكن ويتجنب التقليب بقدر المستطاع وكذا يراعى عدم تصفية الخضر قبل أن تبرد إلا فى الحالات الخاصة كالبطاطس حيث يكون بها مادة صمغية

٥- لا تنقع الخضر أو اللحوم فى الماء قبل طهوها إلا فى حالة الضرورة فى البطاطس والخرشوف لتجنب إسوداد لونها (التأكسد) ويجب أن تقصر المدة بقدر المستطاع (١٠ق لاتزيد)وكذا لا تقطع قطعاً صغيرة ، وتستعمل بعد تقطيعها مباشرة .

- يجب أن يحتوى الغذاء فى حالات الأنيميا على كميات إضافية من الأطعمة الغنية بالحديد كالكبد والكلاوى واللحوم الحمراء والبلح والزبيب والخوخ والمشمش والبرقوق والفواكه المجففة والخضروات الورقية الداكنة والحبوب الكاملة وصفار البيض والخبز الأسمر بحيث تصل الكمية التى يتناولها الفرد إلى ٣٠ جرام يومياً . والخميرة أيضاً . متطلبات الفرد العادى يومياً ١٠ مليجرام .

نماذج لوجبات يوميه لأسبوع كامل

وجبات الإفطار :-

السبت :- فول بالزيت والليمون- جبن - شاى بلبن أو قرفة باللبن - خبز

الأحد :- بيض مقلى - مربى - لبن وكاكاو - خبز

الاثنين:- عسل وطحينة - زيتون أسود - خبز- لبن .

الثلاثاء:- بيض بعجوة - لبن بكاكاو - خبز .

الأربعاء :- بليلة باللبن - بيض مسلوق - خبز .

الخميس :- جبن جاف - زبدة - مربى - لبن بشاى - خبز.

الجمعة :- طعمية بالبيض - جبن أبيض - شاى بلبن - خبز .

وجبات غداء

السبت :- حساء طماطم - بفتيك - بطاطس محمرة - سلطة - كنافة

الأحد :- سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - برتقال (أى فاكهة)

الاثنين:- عجة مصرية - طماطم بالثوم والكمون - مكرونة بالصلصة - فاكهة

الثلاثاء :- أرز بالعصاج والزبادى والباذنجان - فلفل مقلى - جيلى بالموز .

الأربعاء :- دجاج مع أرز - سلطة خضراء - ملوخية أو خبيزة - فاكهة

الخميس :- سلطة خضراء بيضاء بالزيت والليمون والجزر والفلفل الأخضر - كبدة مشوية- فاكهة

الجمعة :- كـ[illegible] مشوية فى الفرن محشو - سلطة زبادى - فاكهة.

وجبات عشاء :-

السبت :- أرز باللبن - بيض مسلوق - ما تبقى من كنافة .

الأحد :- عدس بجبة بالزيت والليمون - جبن أبيض وخيار أو فول أخضر .

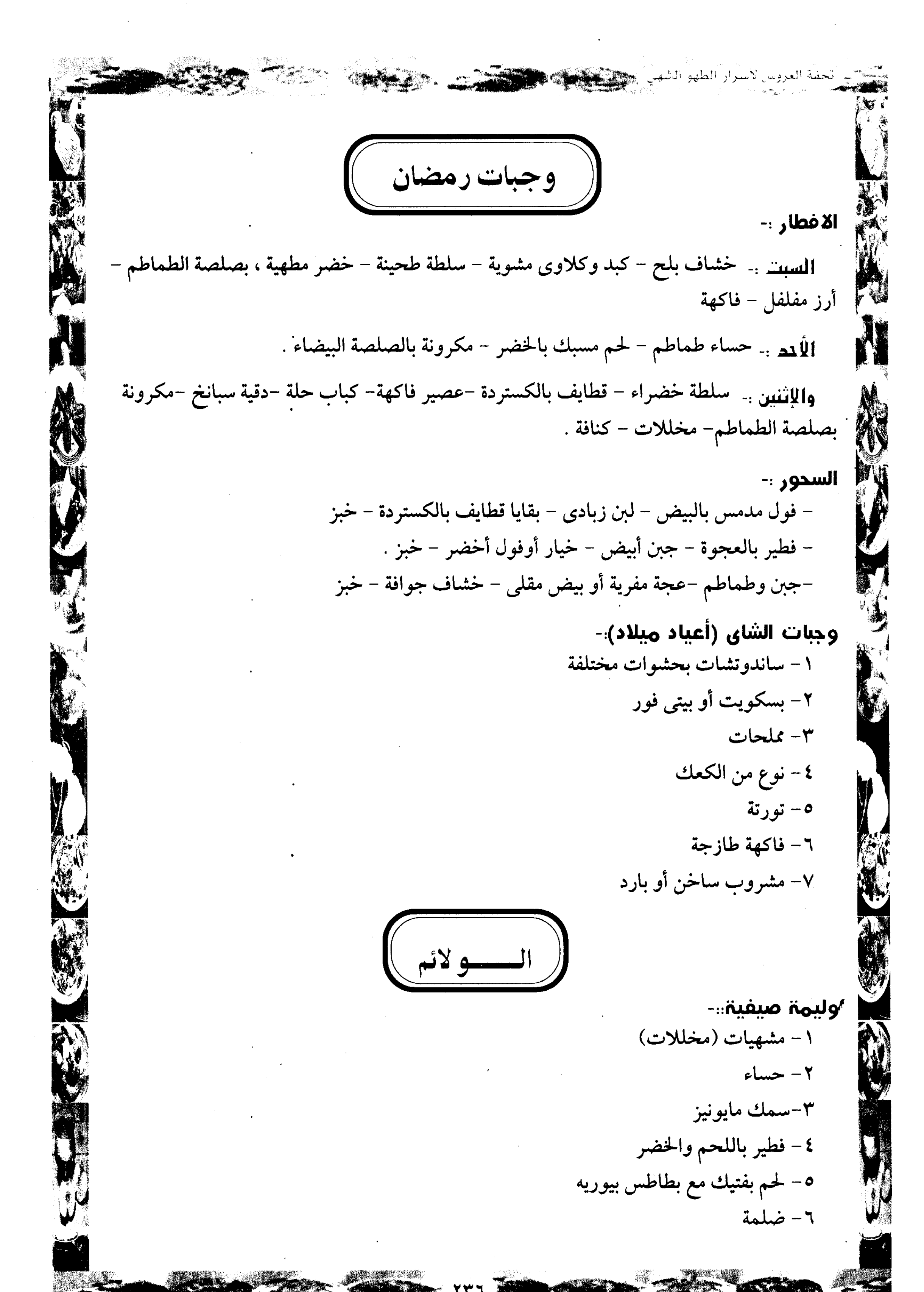
الاثنين :- فول نابت - زبادى بعسل النحل أو المربى - خبز .

الثلاثاء :- مكرونة باللبن والبيض - سلطة - فاكهة .

الأربعاء :- حساء عدس مع خبز طماطم وخس بالزيت والليمون - كستردة بالكاكاو

الخميس:- بيض مسلوق- زيتون أسود - فاكهة .

الجمعة :- عسل وطحينة - جبن - خبز - خس - فول أخضر .



وجبات رمضان

الافطار :-

السبت :- خشاف بلح - كبد وكلاوى مشوية - سلطة طحينة - خضر مطهية ، بصلصة الطماطم - أرز مفلفل - فاكهة

الأحد :- حساء طماطم - لحم مسبك بالخضر - مكرونة بالصلصة البيضاء .

والإثنين :- سلطة خضراء - قطايف بالكستردة -عصير فاكهة- كباب حلة -دقية سبانخ -مكرونة بصلصة الطماطم- مخللات - كنافة .

السحور :-

- فول مدمس بالبيض - لبن زبادى - بقايا قطايف بالكستردة - خبز
- فطير بالعجوة - جبن أبيض - خيار أوفول أخضر - خبز .
-جبن وطماطم -عجة مفرية أو بيض مقلى - خشاف جوافة - خبز

وجبات الشاى (أعياد ميلاد):-

١- ساندوتشات بحشوات مختلفة

٢- بسكويت أو بيتى فور

٣- مملحات

٤- نوع من الكعك

٥- تورتة

٦- فاكهة طازجة

٧- مشروب ساخن أو بارد

الــــولائم

وليمة صيفية:-

١- مشهيات (مخللات)

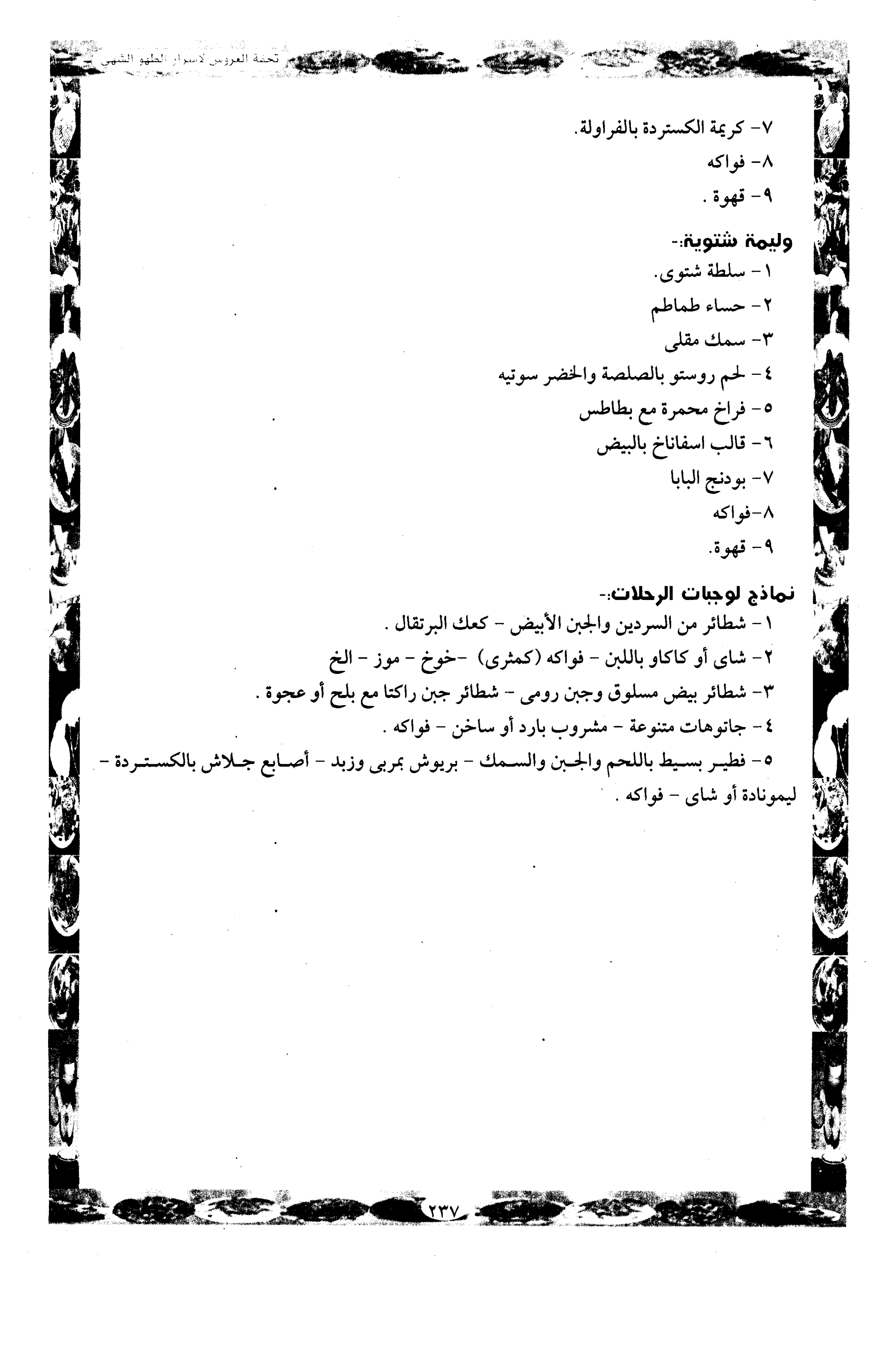
٢- حساء

٣-سمك مايونيز

٤- فطير باللحم والخضر

٥- لحم بفتيك مع بطاطس بيوريه

٦- ضلمة



٧- كريمة الكستردة بالفراولة.

٨- فواكه

٩- قهوة .

وليمة شتوية:-

١- سلطة شتوى.

٢- حساء طماطم

٣- سمك مقلى

٤- لحم روستو بالصلصة والخضر سوتيه

٥- فراخ محمرة مع بطاطس

٦- قالب اسفاناخ بالبيض

٧- بودنج البابا

٨-فواكه

٩- قهوة.

نماذج لوجبات الرحلات:-

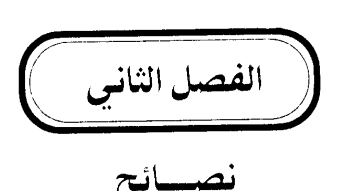
١- شطائر من السردين والجبن الأبيض - كعك البرتقال .

٢- شاى أو كاكاو باللبن - فواكه (كمثرى) -خوخ - موز - الخ

٣- شطائر بيض مسلوق وجبن رومى - شطائر جبن راكتا مع بلح أو عجوة .

٤- جاتوهات متنوعة - مشروب بارد أو ساخن - فواكه .

٥- فطير بسيط باللحم والجبن والسمك - بريوش بمربى وزبد - أصابع جلاش بالكستردة - ليمونادة أو شاى - فواكه .



الفصل الثاني

نصــــائح

۞ كيف نحافظ على القيمة الغذائية للخضر ؟

١ - تغسل الخضروات قبل طهيها ، وتنشل من الماء فإن عملية النقع تساعد على تسرب المواد الغذائية فى ماء النقع ، فمدة النقع يجب ألا تزيد عن عشر دقائق . ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة .

٢ - تستـعـمل سكين حـاد من الصلب الذى لايصـدأ حـتى لايؤثر المعـدن على الأمـلاح المعـدنيـة والفيتامينات .

٣- لا تترك الخضر معرضة للجو بعد تجهيزها فترة طويلة بل يجب استعمالها مباشرة

٤ - تسلق الخضروات فى ماء مغلى لتقليل المدة اللازمة لنضجه .

٥- يستعمل ماء سلق الخضر فى عمل حساء أو صلصة .

٦ - يراعى استعـمال أقل قدر ممكن من الماء البارد لتقليل الفاقـد الذى ينتج من ذوبان بعض العناصر الغذائية فى الماء .

٧- يستحـسن تقطيع الخضر عند عمل السلطة وقـبل التقديم مباشرة .وعـدم تقطيعها قطعاً صـغيرة لتقليل الفاقد فى القيمة الغذائية

۞ أفضل طعم للفاكهة وهى طازجة ولكن فى بعض الحالات يفضل طهيها :-

١ - عندما تكون الفاكهة جامدة الألياف مثل بـعض أنواع الخوخ والكمثرى والتفاح الأخضر . حيث تطهى فى شراب سكرى خفيف فيكسبها حلاوة وليونة وتصير أسهل هضماً عـما لو أكلت نيئة خاصة للأطفال والمرضى والسنين (وتسمى فى هذه الحالة كمبوت)

٢ - عند حفظ الفاكهة كـشراب أومربى وذلك فى موسمها عندما تكون وفيـرة ورخيصة وفى أجود حالتها .

٣- عندما تكون الفاكـهة مجففة كالتين والبلح والـقراصيا والمشمش والزبيب حيث تـساعد عمليتى النقع والطهى على استعادتها للماء الذى فقدته بالتجفيف

- يجب أن تراعى عند شراء الخـضر والفاكهـة أن تكون طازجة خاليـة من العطب ، أن تكون زاهية اللون ، عروقـها لينة سـهلة الكسر كـما فى الفـاصوليـا ، يختار الكرنـب الممتلىء بالأوراق العـريضة ، وتختار البازلاء ممتلئة البقلة ، يختار القرنبيط أبيض اللون الممتلىء

- تغسل الخـضر الورقية كـالسبانخ والملوخـية ، بوضعهـا فى وعاء كبـير به ماء وتغسل ورقـة ورقة

للتخلص من الحشرات والرمل ، خاصة التى تؤكل نيئة كالجرجير والخس والبقدونس .

- القرنبيط والكرنب يسهل اختفاء الحشرات داخلها ، ويجب أن تفصل أوراق الكرنب وزهرات القرنبيط وتنقع قليلاً فى ماء وملح فتطفو الحشرات على السطح ، ثم ترفع وتغسل جيداً بالماء .

- الفاكهة اللينة كالفراولة والتين والبلح الرطب وغيرها توضع فى وعاء كبير به ماء بارد وترفع باحتراس باليدين وبسرعة .-

- الفاكهة الصلبة مثل البرتقال والخوخ والكمثرى ...الخ وكذلك الخضر الجذرية والدرنية مثل البطاطس والقلقاس والبطاطا تغسل جيداً بالماء واللوفة النظيفة لإزالة كل ما يعلق بقشرتها من شوائب.

. يوضع الثوم فى ماء دافىء ليسهل تقشيره

. يوضع البصل بعد تقطيعه فى ماء ٥ق حتى تذهب حرقته.

أمثلة لبعض العادات الغذائية الصحية

١- خلط دقيق الذرة بدقيق القمح فى عمل أنواع الخبز فى بعض البيئات الريفية.

٢- الجبن الأبيض المصنع من اللبن المنزوع الدسم (قريش) يعد غذاء بروتينياً عالى الجودة منخفض القيمة الحرارية وغالباً ما تقدم مع الخضروات الطازجة وفى بعض الأحيان يضاف إليه الزيت والليمون لرفع القيمة الحرارية له .

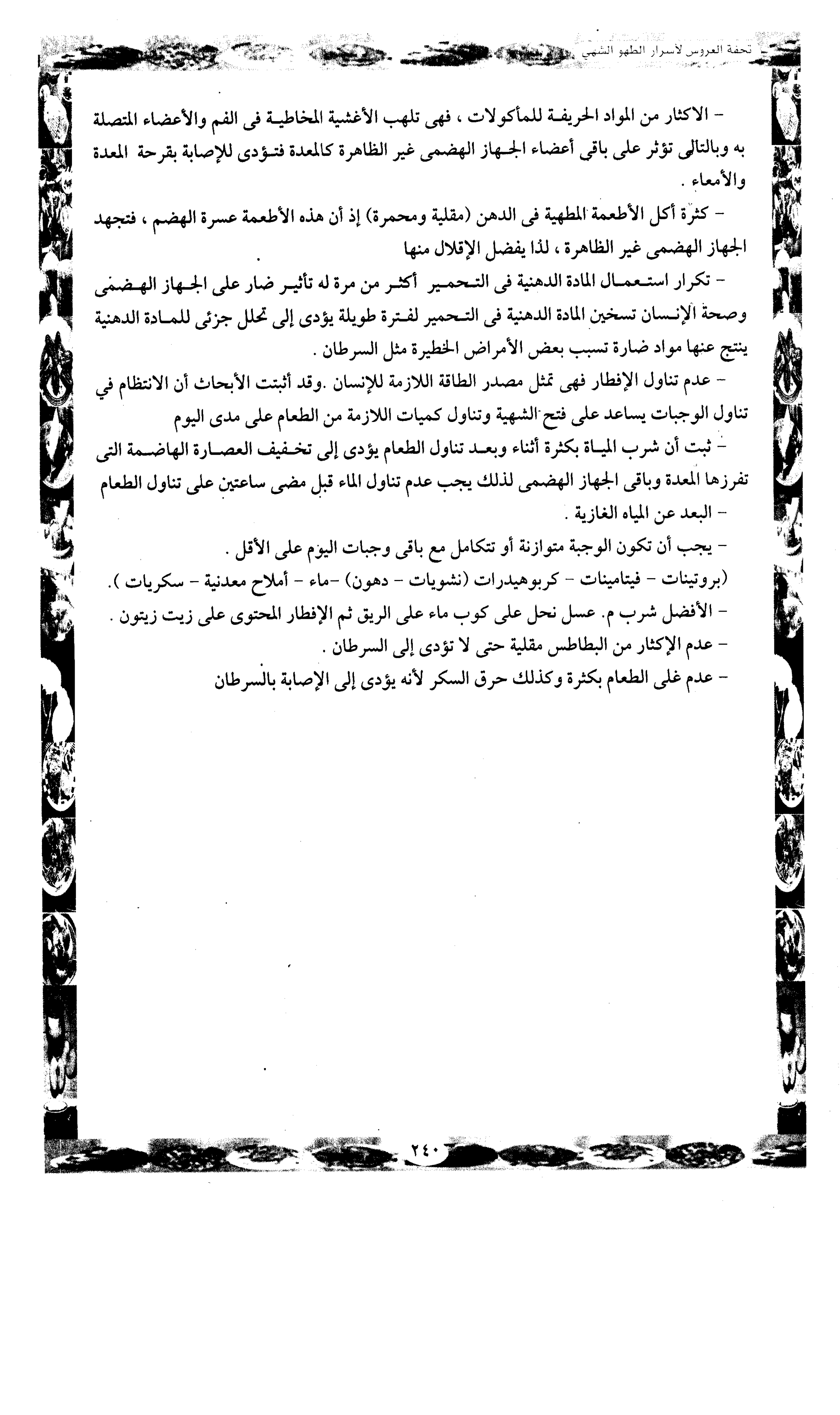
٣- تكثر بعض البيئات من تقديم البصل والثوم الطازج فى وجباتهم إذ يفيد الثوم بما يحتوى عليه من اليود فى تنظيم الغدة الدرقية وكذلك يحتوى كل من البصل والثوم على كثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات والعصارات المطهرة للأمعاء .

٤- يعتبر تناول البقول مع منتجات الحبوب مثل شطائر الفول والطعمية ذات القيمة الغذائية المرتفعة حيث أن الخبز تنقصه بعض الأحماض الأمينية التى تستكمل من البقول وبإضافة السلطة الخضراء وعصير الليمون إليها تصبح وجبة متكاملة ومتزنة من حيث احتوائها على العناصر الغذائية علاوة على أن عصير الليمون الحامضى التأثير يساعد على امتصاص الحديد الموجود فى البقول

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :-

١- شرب الشاى بعد الأكل مباشرة أو معه وقد ثبت أن تناول الشاى يؤدى إلى تكوين تنات الحديد لأن الشاى يحتوى على حامض التنيك الذى يتفاعل مع أملاح الحديد الموجودة فى الأطعمة مكوناً تنات الحديد غير القابلة للذوبان فلا يمتص الحديد الموجود بالطعام ممايؤدى إلى انتشار الأنيميا الغذائية أو فقر الدم وهو أحد .أمراض سوء التغذية لذا ينصح بعدم شرب الشاى إلا بعد مضى ساعتين من تناول الطعام على الأقل حتى يتم الهضم والامتصاص .

وهناك معتقدات غذائية خاطئة أيضاً : ففى مصر يعتقدون أن شرب الطفل القهوة يساعد على الكلام .



- الاكثار من المواد الحريفة للمأكولات ، فهى تلهب الأغشية المخاطية فى الفم والأعضاء المتصلة به وبالتالى تؤثر على باقى أعضاء الجهاز الهضمى غير الظاهرة كالمعدة فتؤدى للإصابة بقرحة المعدة والأمعاء .

- كثرة أكل الأطعمة المطهية فى الدهن (مقلية ومحمرة) إذ أن هذه الأطعمة عسرة الهضم ، فتجهد الجهاز الهضمى غير الظاهرة ، لذا يفضل الإقلال منها

- تكرار استعمال المادة الدهنية فى التحمير أكثر من مرة له تأثير ضار على الجهاز الهضمى وصحة الإنسان تسخين المادة الدهنية فى التحمير لفترة طويلة يؤدى إلى تحلل جزئى للمادة الدهنية ينتج عنها مواد ضارة تسبب بعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان .

- عدم تناول الإفطار فهى تمثل مصدر الطاقة اللازمة للإنسان .وقد أثبتت الأبحاث أن الانتظام في تناول الوجبات يساعد على فتح الشهية وتناول كميات اللازمة من الطعام على مدى اليوم

- ثبت أن شرب المياة بكثرة أثناء وبعد تناول الطعام يؤدى إلى تخفيف العصارة الهاضمة التى تفرزها المعدة وباقى الجهاز الهضمى لذلك يجب عدم تناول الماء قبل مضى ساعتين على تناول الطعام

- البعد عن المياه الغازية .

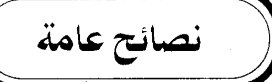
- يجب أن تكون الوجبة متوازنة أو تتكامل مع باقى وجبات اليوم على الأقل .

(بروتينات - فيتامينات - كربوهيدرات (نشويات - دهون) -ماء - أملاح معدنية - سكريات).

- الأفضل شرب م. عسل نحل على كوب ماء على الريق ثم الإفطار المحتوى على زيت زيتون .

- عدم الإكثار من البطاطس مقلية حتى لا تؤدى إلى السرطان .

- عدم غلى الطعام بكثرة وكذلك حرق السكر لأنه يؤدى إلى الإصابة بالسرطان



نصائح عامة

- حتى تلمع الشوك والسكاكين انقعيها فى ماء به نشادر وصابون سائل دقيقة ثم اشطفيها جيداً
- لامتصاص الرطوبة من درج الشوك والسكاكين والملاعق ضعى قطعة من الطباشير
- إضافة قليل من الخل إلى ماء سلق البنجر يجعله يحتفظ بلونه ويكسبه طعماً ألذ.
- لإمتصاص الرائحة الموجودة بالثلاجة يوضع بها بودر أو بيكربونات صودا .
- عند إضافة الدقيق المحمر بالزبد إلى شوربة الخضار لا تضيفيه دفعة واحدة حتى لا يتعجن بل بالتدريج مع إستمرار تحريك الشوربة
- لتعيدى للخس نضارته ، أضيفى ذرة ملح إلى الماء المستعمل فى غسيله .
- لا تستخدمى ماء الحنفية فى الصباح للشرب أو لعمل أى مشروب مباشرة قبل أن تفتحى الحنفية لتستعمليها فى غسيل الأكواب وحتى لا يضيع الماء سدى إغسلى الأطباق مثلاً

ثم استعملى الماء بعد ذلك ، بهذا تتخلصين من رواسب الرصاص وغيره من المعادن الموجودة فى متاء الحنفية التى تكونت فى المواسير .

- السمك المعلب به كمية من الكالسيوم كبيرة لأن شوك السمك وعظامه تكون قابلة للذوبان مما يزيد نسبة الكالسيوم فيه عن النسبة الموجودة فى السمك الطازج حوالى عشر أمثال .

- للحصول على بطاطس شيبسى هشة قشرى البطاطس وقطعيها وانقعيها فى قليل من الماء والملح واضيفى ملعقة خل أو عصير ليمون ثم تنشل وتقلى فى زيت غزير .

- إذا احترق وعاء الألومنيوم اسلقى فيه بصلتين لمدة ٥ق

- عندما تقومين بشى البطاطا اقطعى جزء من أحد طرفيها واخرميها بالشوكة فهذا يساعدعلى نضجهاوعدم انكماشها وتستطيعين أيضاً أن تدهنيها دهناً خفيفاً بالزيت أو السمن

- بقعة الشاى الحديثة رشيها بعصير الليمون ثم اغسلى الثوب بالطريقة العادية

- لإعطاء السمك طعم محبب ولإذهاب رائحته أثناء القلى ضعى بعض قشر الليمون فى المقلاة أثناء القلى أو زيتونة خضراء صحيحة .

-لإزالة روائح البصل والثوم والسمك من الأيدى إدعكى يديك بقشر الليمون فهو مطهر أيضاً .

- إذا كسر طبق أو كوب ودخل فى يديك شظايا من الزجاج ضعى الجزء المصاب من يدك فوق زجاجة مليئة بالماء الساخن .

- سوف تساعد الحرارة المنبعثة من الماء الساخن وبخاره على إبراز الجزء الظاهر من الشظية الزجاجية

فتستطيعى نزعها بملقاط .

- حتى لا تزيد ألم الجـرح لا تضعى المطهر مباشرة بعد تنظيف الجـرح بل ضعيه على قطعـة الشاش بعد لف الجرح بها فيتسرب المطهر ببطء فيخفف من ألم الجرح .

- حلة الضغط (الاستنسيل) لتنظيفها اغسليـها بماء دافىء ولا تستعملى فـيها أى نوع من السلك أو المواد الخادشـة ، فإذا كان بقايا الطعـام ملتصقـة بها أضيفى إليـها ملعقـة من الملح الخشن إلى الماء المغلى واتركيها على نار هادئة دون تغطيتها ثم اغسليها بعد ذلك .

- لا تشـوى اللحم على الفحم إلا للضـرورة وفى هذه الحالـة لابد من وجود مسافة كـبيـرة بي كل قطعتين من اللحم حتى لا تحترق ويكون بها بقايا فحم .

- يجب أن تفك الأطعمة المجمدة من التجميد بالطريقة الصحيحة وذلك بوضعها فى صناديق خاصة درجة حـرارتهـا -٢ إلى -١م أو فى الثلاجـة وإذا كان الوقت قـصيـر وغيـر كافى فـأحسن طريقـة هو تعريضها لمياه باردة جارية وهى داخل عبواتها ولا تفكك من التجميد إلى درجة حرارة المكان أو فى الماء دافىء لأن درجة الحرارة العالية تسـاعد على نمو البكتريا وفساد الطعام ولايعاد تجـميد الأطعمة التى تم تفككها لأن جودتها تتأثر كبيراً وبعض الأطعمة تطهى دون أن تفكك.

للوقاية من مرض السرطان

- الإكثار من الألياف وخاصة القرنبيط - الكرنب والعدس والردة
- البعد عن الدهون
- البعد عن عوادم السيارات والكملوثات والغذاء غير السليم .
- النوم مبكراً قبل منتصف الليل .
- الإكثار من فيتامين ج
- أخـذ فيـتامين «أ» وعـدم الإكثـار منه لأن الإكثـار منه يؤءى إلى إسـقاط الشـعر ويعـمل خلل فى وظائف الكبد

لإذابة الكولسيترول فى الدم

يؤخذ قدر ملعقـة من طحين (الحبة السوداءأو حبة البركـة) وملعقة صغيرة أيضاً من عـشبة (إخليا أوم الألف ورقة) ويعجنان فى فنجان به ملعقتان كبيرتان من عسل النحل ويؤكل هذا الخليط على الريق فإنه له تأثير قوى وفعال طوال النهار ، ولا تكرر هذه الوصفة إلا فى صباح اليوم التالى وهكذا .

❖ الثوم يساعد فى معالجة تصلب الشرايين ومايصاحبة من إرتفاع ضغط الدم ويمكن التخلص من رائحة الثوم الموجودة فى الفم أو طعمه بأكل تفاحة فقط أ وعود بقدونس أو ملعقة عسل كبيرة .

- تناول الثوم مع وجبة العشاء يقلل من إحتمال حدوث الكوليسترول أو الجلطات الدموية والمفاجئة ليلاً أو خلال النوم حتى الصباح . ويحظر تناوله على ذوى الضغط المنخفض .

* إن التخفيف الكامل للنباتات والأعشاب يفقدها ٤٥ وزنها ولكن إذا تم وفقاً للقواعد الصحية والصحيحة فإنه لا يفقدها شيئاً من فعاليتها ولا لونها الأصلى إلا بمرور الزمن . وهى تحافظ على كامل فاعليتها لمدة سنة كاملة إذا خزنت فى محاجر زجاجية أو علب كرتونية أو معدنية ، وفى مكان جاف لا يتعرض لرطوبة الشتاء . ويعرف فساد الأعشاب بفساد لونها وظهور العفن بها ومن الضرورى لصق ورق (تيكت) على كل وعاء يحتوى على نباتات جافة يكتب عليها إسم النبات وتاريخ وضعه فى الإناء الذى يحتوى عليه ، وإلا حدثت أخطار جسميه .

* تستعمل النباتات العطرية غالباً كالزعتر والنعناع ومسحوق بذر الحلبة لمعالجة الزكام وبرودة الأقدام وذلك بوضع العقار داخل الحذاء مفروداً فوق فرشة الحذاء أو الطبان.

* إذا حدث تسمم من أكل الجمبرى أو الأسماك شبه العفنة أو الفسيخ أو السردين المملح الفاسد ، فمن الواجب إفراغ المعدة أولاً بالمقاياة حتى يتم تفريغ ما فسد أكله ثم تناول كوب ماء به ملعقة كبيرة من مطحون الزعتر فيما مقداره كوب ماء فقط ويصفى ويشرب منه فنجان بعد تفريغ البطن مباشرة ، وفنجان آخر فى المساء . أو تناول الثوم ولكن لا يزيد تناوله عن ٢٤ ساعة لأنه يسبب الإسهال .

* للتخفيف من الأعراض المصاحبة لسن اليأس يجب العناية بكثرة التروض خارج المنزل والإقلال من وقت العمل والإكثار من ساعات النوم وتناول الأطعمة المغذية .

* تناول بصلة أو بصلتين فى اليوم الواحد يساعد على تطهير الجسم من الأملاح ويوقف نمو الجراثيم بصفة عامة .

* شرائح ستيك يجب أن تسوى ناقصة النضج وإذا طهيت كاملة النضج تصبح جافة ومجلدة

* مرقة الدجاج أو اللحم تساعد على إعادة النشاط الجسمى وذلك بعد إضافة كمية زائدة من الملح . ويفضل أخذه فى الصباح أو فى الغداء .

* **عمل الحنة :-**

بقشر البصل ، شاى ، كركديه ، رمان . يغلى الخليط ويصفى ثم بالماء وتعجن بها الحنة وتوضع علي اليد بكيس إلى أن تنشف وتنزل بمفردها .

طريقة أخري للحنة :-

يضاف للحنة (سوداء - حمراء) قهوة - كركدية بودرة -- سائل حمام مطحون ،قشر رمان ، ملعقتين شاى- زبادى - عسل نحل ثم يقلب الخليط ويضاف تسع بيضات (يؤخذ الصفار للشعر الجاف

والبيـاض للشعر الدهنى) ولا يـضاف ماء ثم يوضع عليـه م.سمن بلدى ويعجن الخلـيط ثم يفرد على الشعر مدة ساعتين ثم يغسل بماء فقط.

* لكى نحصل على الفائدة الكاملة من الطعام يجب إتباع الآتى :-

١ - تناول الطعام فى أوقات محددة منتظمة ، لكى تعتـاد المعدة والأمعاء أن تعمل وتنشط فى مواعيد منتظمة ثم تأخذ قسط مكن الراحة بعد ذلك .

٢ - تناول الطعام فى جو كله مرح ، لا غضب فيه ولا نقاش ولا حبك

٣- مضغ الطعام مضغاً جيداً ، حتى لا يتأخر هضم الطعام ونقل الفائدة منه .

٤ - عدم الاكثار من تناول الطعام .

٥- عدم إهمال وجبة الفطور .

٦- أفضل أوقات شرب الماء ماكان قبل الأكل بساعة أو بعـدهبساعتين لأن تناوله بعد الأكل مباشرة يعطل الهـضم ويجب أن يتناول الإنـسان الماء بمعـدل عـشـرة أكواب تقل إلى الـنصف شتـاء بجـانب الموجودة فى الطعام نفسه.



الفصل الثالث

تنظيف المنزل

التنظيف الأسبوعي

١ - تهوية فرش السرير ويمكن إخراج الأغطية الثقيلة لعرضها فى الشمس إذا أمكن وتهوية بقية الحجرات حتى يكون المكان متجدد الهواء وتدخله الشمس .

٢- ترفع المشايات والسجاجيد ، إذا كانت أحجامها صغيرة وتنقل للخارج أو تترك كما هى ويكتفى تنظيفها بالمكنسة الكهربائية .

٣- ترفع قطع الأثاث سهلة الحمل من أماكنها .

٤ - ينظف السقف والجدران ويراعى الاهتمام بالزوايا حتى لايتجمع حشرات العنكبوت فى الأركان

٥- تنظف الستائر وترفع لأعلى .

٦- تنظف الأبواب والنوافذ جيداً ، إذا كانت متسخة تنظف حسب نوعها ، أو نوع الدهان المستخدم فيها تنظيفاً كلياً .

٧- تنظف الأرضية حسب نوعها ، وبعد كنس الأرضية تترك الحجرة فترة قليلة حتى يهبط الغبار ويعاد التنظيف ثم تنظف محتويات الغرفة التى تم إخراجها ، وتعاد إلى أماكنها مرة أخرى .

٨- تفرش الأرض بالسجاجيد التى تم تنظيفها .

٩- يتم تغيير أكياس المخدات والملاءات ويعاد فرش الأسرة .

١٠ تلمع باقى قطع الأثاث مع التأكد من وجود كل شىء فى مكانه .

١١ - تغلق النوافذ وتسدل الستائر وترش الحجرة بأحد مبيدات الحشرات .

تنظيف الحمام :-

١ - ترفع الستائر وتفتح النوافذ .

٢- تنقل الفوط وكل مايمكن نقله إلى خارج حجرة الحمام .

٣- تنظيف الصبانات وجميع القطع الصغيرة الموجودة بالحمام .

٤ - تنظيف الأبواب والشبابيك والجدران والسقف من الأتربة.

٥- ينظف المرحاض بالفرجون(الفرشاه) الخاص به مع إضافة مساحيق التنظيف والتطهير مثل الفنيك أو الكلور .....إلخ .

٦- يدعك الحوض وينظف جيداً وكذلك البانيو إن وجد وتدعك صنابير المياه حسب مادتها المعدنية

وتلمع بالمساحيق الخاصة بذلك مثل مسحوق الرابسو أو الفيم ....الخ.

٧- تنظيف الجدران والحوائط طبقاً لنوعها ، فقد يستخدم الماء والصابون خاصة إذا كانت من القيشانى .

٨- تنظف الأرفف والمرآة مع تلميعها .

٩- تنظف الأرضية وتجفف ، وتعاد الأدوات إلى مكانها .

١٠- تصب مادة مطهرة فى البالوعات والمرحاض

١١- تستبدل الفوط المستعملة بأخرى نظيفة .

١٢- تترك النوافذ مفتوحة قليلاً ثم تغلق وتسدل الستائر وتفرش الأرض إن وجدت سجاجيد صغيرة .

الثلاجة

تنظف الثلاجة أسبوعياً لإبقائها فى حالة جيدة ولعدم تلوث المأكولات التى بداخلها أفصل عنها التيار الكهربى وأخرج الأرفف كلها وإبدأ بمسح الجدران من الداخل بقطعة من الإسفنج المبلل بماء حار وقليل جداً من سائل التنظيف وبعد إكتمال العملية استعمل الماء العذب لإزالة ماعلق من مواد التنظيف على الجدران ثم جففها بسرعة ولإزالة العفن بلل قطعة قماش مبللة بالجلسرين ولإزالة طبقات الثلج المتراكمة على الجدران من الداخل استعمل مجفف شعر صغير فى توجيه تيار من الهواء الدافىء .

للتخلص من آثار قوائم المنضدة أو الكراسى أو الموكيت أو السجادة يمكنك إستخدام قطعة من الثلج على المكان المحفور ثم اتركيها تذوب ثم تجف ومررى المكنسة الكهربائية فوقها ستعود إلى ماكانت عليه .

تنظيف البوتجاز

إستخدم قطعة من القماش مبللة بالصابون وامسح بها البوتجاز وبعد هذا امسح السطح ثانية بقطعة من القماش مبللة بماء ساخن ،لا تستخدم أسلاك ألومنيوم فى التنظيف لأنها تسبب خدوش فى السطح ويمكن إستعمال المنظفات السائلة لمعالجة البقع العنيدة لكن قبل القيام بهذه العملية إرفع ردوس البوتاجاز وأزل أى إنسداد فى مجرى الغاز باستعمال سلك رفيع أعد كل شىء إلى مكانه بعد المسح للسطح وتجفيفه وتذكر أن سطح البوتاجاز سهل تنظيفه إذا تمت إزالة البقع فور حدوثها أى قبل أن تجف بفعل الحرارة .

- من الأفضل تنظيف فرن الغاز وهو دافىء لأن إزالة الدهون العالقة بجدرانه تكون أسهل فى هذه

الحالة رش جدران الفرن بسائل تنظيف ثم ابدأ بإزالة الدهون والبقع العالقة عن طريق استخدام قطعة صغيرة من الاسفنج للتنظيف لبضع ساعات وإذا لم يكن الفرن متسخاً جداً فإن بإمكان مادة الأمونيا أن تفى بالغرض من حيث تنظيفه ولإستعادة شفافية زجاج باب الفرن أمسحه بقطعة قماش ببيكربونات الصودا وبعد أن يجف امسحه بقطعة أخرى جافة من القماش وإذا بقيت رائحته غير مستحبة تنبعث من الفرن بعد تنظيفه ، ضع داخله شيئاً من قشور البرتقال ثم أشعل **اللهيب** .

يمكن وضع عيون الفرن فى ماء وخل لمدة ساعة أوفركها بالليمون.

ملاحظات

ك (كيلو) دقيق = ٦ كوب كبير .
كيلو سكر = ٤ كوب كبير .
كيلو أرز = ٥ كوب كبير
١٦ ملعقة كبيرة = كوب

م = ملعقة
ك = كبيرة
ك = كيلو
ص = صغيرة
ب . ب = بيكينج بودر

حفظ اللحوم

	فى الثلاجة	فى الفريزر
بقرى	٤:٣	١٢:٦ شهر
بتلو	٢:١	٩:٦ شهر
ضأن	٥:٣	٩:٦ شهر
مفروم	٢:١	٤:٣ شهر

ملاحظات :-

. فساد الطعام يعرف بتغير اللون - الطعم - الرائحة - القوام وذلك بفتح العلب .
. يعرف فساد العلب إذاكانت منتفخة .
. يعرف فساد العسل بوجود رغاوى .
. يعرف فساد السمك المعلب باللون الغامق والملمس الناعم اللزج أو بوجود سائل مخاطى بها .

غسيل الخشبة للتقطيع

يرش وجه الخشبة بالملح ويرش بالماء ويدعك وملح كثير جديد على الوجه الآخر وماء ويدعك باليد ثم تغسل بالصابون السائل باللوف وماء عادى ويشطف جيداً ثم تنشف جيدا
ثم زيت الأطفال لتدهن بها ويفضل بالليل . وهذه العملية تكرر كل ٦ شهور .

لكي يلمع السيراميك ينظف جيدا بقطعة من القماش مغموسة في الخل والماء .

الفصل الرابع

بعض الأنظمة الغذائية

السعرات الحرارية لبعض المأكولات والمشروبات

النوع	الكمية	السعر الحراري
عصير مشمش	كوب صغير	١٧٥
كوب ليمون	//	٣
عصير برتقال	//	١١٠
عصير يوسفى	//	١٠٥
فواكه كوكتيل	//	٢٠٠
لبن شيكولاتة	//	٢١٠
ميلك شيك	//	٢١٠
عسل أبيض	//	٦٣
عسل أسود	//	٧٥
جاتوه	//	٤٥٠
فطيرة تفاح	قطعة	١١١
كيك شيكولاتة	قطعة	١٢٠
كيك قهوة	٨/١ قطعة	٨٠
كعك	٤/١ قطعة	٨٢٠
لبان	واحدة	٥٥
طوفى	شريحة	١١٢
بسكوت	//	٢١٢
بنبون	//	١٥٠
شيكولاتة	//	١٣٠
آيس كريم فانيليا	//	٢٤٠
مكسرات	//	١٨٠
لب أسمر	٢ م.ص	٤٠
لانشون	٢ شريحة	١٨٠
كبدة	//	٢٦٠
فشة	قطعة	٨٥
طحال	قطعة	٩٥
سجق بلدى	٤قطعة	٤٧٥

النـــــوع	الكمـــيـــة	السعر الحراري
زيت طعام	م.ك	١٢٠
زيت ذرة	م.ك	١٢٢
زيت جوز هند	م.ك	١٢٠
زيت سودانى	م.ك	١٣٢
زيت صويا	م.ك	١٢٠
زيت سمسم	م.ك	١٣٢
زيت عباد الشمس	م.ك	١٢٠
زيت خضار	م.ك	١٣٢
زيت زيتون	م.ك	١٣٢
سمن	م.ك	٩٥
خل	م.ك	-
دهن بقرى	م.ك	١١٦
دهن فراخ	.	١١٥
قهوة سادة	.	صفر
ماء	.	//
ثلج	كوب صغير	//
عصير تفاح	كوب صغير	١١٦
عصير طماطم	كوب صغير	٤٠
عصير جزر	كوب متوسط	٩٦
كوب زبادى	ربع رغيف	١٧٥سعر
خبز	طبق + ثمرة متوسطة	٧٥
سلطة وفاكهة	طبق+ ثمرة متوسطة	(٣٠+٤٠) ٧٠ سعر
خضارمسلوق	طبق صغير	٣٠
حساء خفيف		٣٠
فول مدمس	طبق صغير	١٨٠
تفاحة واحدة	//	٧٥
لحم أو سمك مشوى أو مقلى	٣ أوقية (١٥٠+ ١٠٠)	٩٠
بيضة مسلوقة	//	٧٥
شريحة لحم	//	١٣٠
جزر	//	٢٥
شريحة أناناس	//	٥٠

نظام غذائى لمرضى السمنة

- **جدول بيان الأغذية المسموحة والممنوعة :-**

نوع الغذاء :-

الدهون و الزيوت

مسموحات : زيت عباد الشمس وزيت الذرة

ممنوعات : جميع الدهون الحيوانية مثل الزبدة ، السمن ، الياميش .

اللبن

مسموحات : لبن - زبادى - منزوع القشدة -جبن قريش وجميع أنواع الجبن الخالية من الدسم .

ممنوعات : القشدة - الألبان المركزة -الجيلاتى -الجبن الذى يحتوى على الدسم .

النشويات

مسموحات : المكرونة الخالية من البيض واللبن كالبشمل ومجهزة بدون دهنيات ممنوعة - خبز بلدى - الأرز المسلوق

ممنوعات : المكرونة التى تحتوى على بيض أولبن.

اللحـــوم

مسموحات : جميع اللحوم الخالية من الشحم - اللحوم الحمراء
(مسلوق أو مشوى).

الممنوعات : الدهن الحيوانى أو اللحوم السمينة - الضأن - المخ -الكبد -الكلاوى .

الطيور

مسموحات : الدجاج - الديك الرومى بدون جلد.

ممنوعات : جلد الطيور - البط - الأوز - الحمام.



مسموحات :جميع الأسماك البحرية الخالية من الدهون (مسلوق -مشوى) بدون جلد.

ممنوعات :- الجمبرى - الكابوريا - الأسماك النيلية الدهنية والأسماك المعلبة (السردين -تونة).



مسموحات :- بياض البيضة

ممنوعات :صفار البيضة

المشروبات

مسموحات:- عصير الفواكه -الخضروات - المياه المعدنية-الشاى -القهوة بدون سكر

ممنوعات :المشروبات الكحولية - المشروبات التى تحتوى على سكر - المشروبات السكرية - المياه الغازية .

*** أصناف الطعام التى تعين على زيادة وزن نحفاء الجسم :-**

- الدهون والزيوت :-

جميع الدهو الحيوانية مثل الزبدة والسمن البقرى والجاموسى والياميش وبصفة خاصة الجوز واللوز

اللبن :-

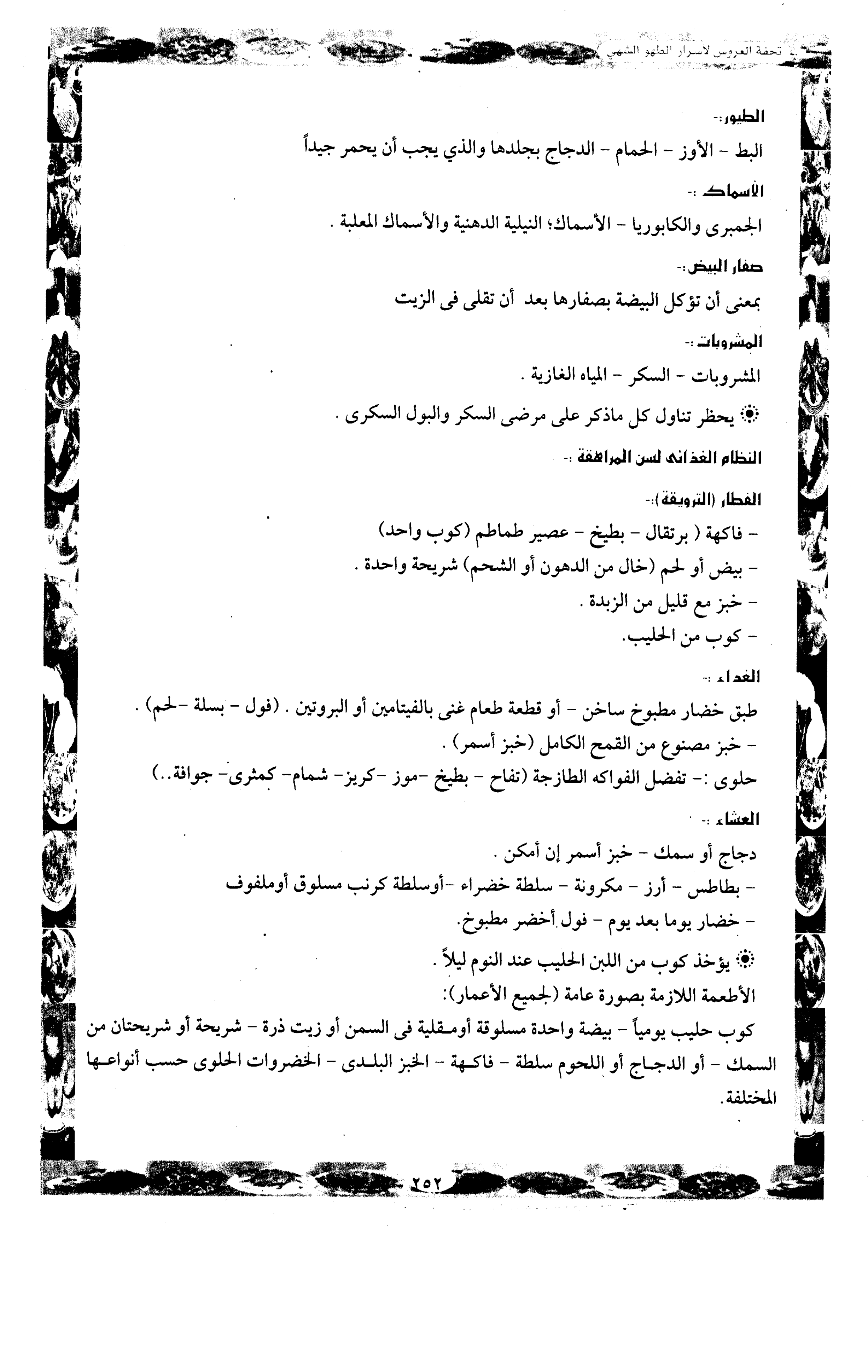
القشدة - الألبان المركزة - الجيلاتى - الجبن الذى يحتوى على الدسم

-النشويات

المكرونة التى تحتوى على بيض أو لبن - البطاطس المسلوقة بيوريه والبطاطس المحمرة بالمنزل بمعدل ١/٢ كجم يومياً للفرد الواحد .

- اللحوم :-

اللحوم السمينة - الدهن الحيوانى (إذاكان يستسيغه الشخص اللحم الضأن (الضانى - المخ - الكبد - الكلاوى - كبد وقوانص الطيور وهو مايعرفه العامة باسم المزاليكا.



الطيور:-

البط - الأوز - الحمام - الدجاج بجلدها والذي يجب أن يحمر جيداً

الأسماك :-

الجمبرى والكابوريا - الأسماك؛ النيلية الدهنية والأسماك المعلبة .

صفار البيض:-

بمعنى أن تؤكل البيضة بصفارها بعد أن تقلى فى الزيت

المشروبات :-

المشروبات - السكر - المياه الغازية .

۞ يحظر تناول كل ماذكر على مرضى السكر والبول السكرى .

النظام الغذائى لسن المراهقة :-

الفطار (الترويقة):-

- فاكهة (برتقال - بطيخ - عصير طماطم (كوب واحد)
- بيض أو لحم (خال من الدهون أو الشحم) شريحة واحدة .
- خبز مع قليل من الزبدة .
- كوب من الحليب.

الغداء :-

طبق خضار مطبوخ ساخن - أو قطعة طعام غنى بالفيتامين أو البروتين . (فول - بسلة -لحم) .

- خبز مصنوع من القمح الكامل (خبز أسمر) .

حلوى :- تفضل الفواكه الطازجة (تفاح - بطيخ -موز -كريز- شمام- كمثرى- جوافة..)

العشاء :-

دجاج أو سمك - خبز أسمر إن أمكن .

- بطاطس - أرز - مكرونة - سلطة خضراء -أوسلطة كرنب مسلوق أوملفوف
- خضار يوما بعد يوم - فول أخضر مطبوخ.

۞ يؤخذ كوب من اللبن الحليب عند النوم ليلاً .

الأطعمة اللازمة بصورة عامة (لجميع الأعمار):

كوب حليب يومياً - بيضة واحدة مسلوقة أومقلية فى السمن أو زيت ذرة - شريحة أو شريحتان من السمك - أو الدجاج أو اللحوم سلطة - فاكهة - الخبز البلدى - الخضروات الحلوى حسب أنواعها المختلفة.



☀ إن إضافة الخل إلى السلطة يفتح الشهية لتناول الطعام

☀ من يرغب فى القوة والسمنة من ضعفاء البنية عليه أن يتناول المفتقة المصنوعة أساساً من الحلبة وعسل النحل ...الخ .ومربى الصويا أشد فاعلية .

البرنامج الغذائى لصحة الجلد والشعر والأظافر:-

الإفطار :- بليلة – بيضة مقلية – خبز قمح –تفاح

غداء : سلطة خضروات – كبدة مشوية أو سمك مشوى – أو لحمة مشوية أو دجاج مشوى خضار سوتيه – أرز أو مكرونة .

تصبيرة :- مشمش أو موز – زيت كبد الحوت .

العشاء : كوب لبن – م. خميرة – كوب لبن رائب محلى بعسل أسمر – فاكهة الموسم.

* المواظبة على الخميرة واللبن الرائب والعسل الأسمر لمدة ٣ شهور – الصبار البلدى فى زيت الزيتون يدهن به الرأس.

* للتخلص من السواد الموجود حول الفم يوضع خليط النشا والتوتيا الزرقاء حول الفم ويترك حتى الصباح ثم يغسل ويدهن السواد بزيت اللوز .

* للتخلص من السواد تحت الإبط يوضع خليط البطاطس المبشورة مع الخل

* يمكن إضافة الماء وعصير الليمون للشامبو وغسل الشعر به لإزالة القشرة .

* لتنعيم الشعر يدهن بالزبادي وعسل النحل ويلف بقوطة مبللة بماء دافئ لمدة نصف ساعة ويشطف بالماء أو يغسل بالشامبو .

☀ الكرنب – القرنبيط –الثوم – العنب يقلل من السرطان .

البرنامج الغذائى للوقاية والعلاج من الأنيميا :-

الإفطار : بليلة – ٢ بيضة مقلية أو ٥م فول بالزيت – خبز – برتقال أو يوسفى

الضحى : كمبوت (خوخ –أو برقوق)

الغذاء : سلطة خضراء – كبدة مشوية أولحم ضأن أوكلاوى – بطاطس شيبسى – كشرى –أومحشى ورق عنب – سبانخ أو ملوخية مطهية .

تصبيرة عصرا : (ما بين الوجبات) – سلطة فواكه .

العشاء :- لبن رائب أو زبادى – عسل أسمر – شوربة عدس – دجاج دجاج مشوى مع بسلة أو بطاطس مسلوقة – خبز

قبل النوم:- فول سودانى أولب أبيض – كوب لبن .

النظام الغذائى المثالى لمريض الالتهاب الكبدى :-

إفطار :بليلة أو ٥م.عسل نحل أوقطعة جبن قريش خفيفة -خبز - برتقال أو عنب بدون بذر - شاى أو قهوة .

تصبيرة :-كوب عصير فواكه أو كوب عصير قصب سكر .

الغداء :-بطاطس مسلوقة أو كوب عدس - ٦٠ جم لحم مفروم شوربة خضار (كوسة- بسلة ...)أرز أو خبز - موز أو تفاح

تصبيرة عصراً شاى خفيف بالكيك.

العشاء :لبن رائب منزوع الدسم أو أرز باللبن أو ٤٠ م.عسل نحل

قبل النوم : كوب لبن منزوع الدسم .

النظام الغذائى لمريض الصفراء الشديدة أكثر من ١٥ جم

الافطار : كوب لبن منزوع الدسم - ٢م. عسل نحل - ١/٢ رغيف - موز أو برتقال سكرى (بدون بذر)

الضحى : كوب عصير فواكه

الغداء :شوربة خضار - أرز بدون سمن - برتقال أو عنب .

تصبيرة :-عصراً : كوب عصير فواكه

العشاء لبن رايب - ٣م. عسل نحل أو مربى غير حمضية - خبز - كريمة - أو أرز باللبن .

***أهم المأكولات التى تناسب مريض الروماتيزم أو النقرس عموما :-**

زيت الذرة - زيت عباد الشمس - لبن وزبادى منزوع القشدة - جبن قريش وجميع أنواع الجبنة الخالية من الشحم - اللحوم الحمراء ويفضل المسلوق أو المشوى - الدجاج - الديك الرومى بدون جلد مع تجنب أكل الطبلة - جميع الأسماك البحرية الخالية من الدهن مسلوق أو مشوى - بياض البيض فقط - عصير الفواكه والخضروات .المياه المعدنية - الشاى والقهوة بدون سكر (يكفى كوب أو إثنين من أحدهما يومياً)

واعلم أن الصلاة والعلاقة الطيبة بالمولى سبحانه وتعالى وهدوء البال والراحة النفسية الناتجة عن ذلك والإيمان الراسخ بأن المولى سبحانه وتعالى هو الشافى المبرىء لجميع الأمراض وموزع الأرزاق ، هذا الاعتقاد الراسخ هو خير معين على الشفاء من جميع الأمراض . حيث أن الحالة النفسية تؤثر على جهاز المناعة



*** ما يناسب مريض الزكام من أعشاب ونباتات :-**

– تمر هندى : يشرب كوبان من التمر هندى فى اليوم بمعدل كوب بعد الفطار وآخر بعد الغذاء يومياً

– ثوم : مضغ الثوم وطبخه مع الخضروات يقى إلى حد بعيد من الإصابة بالزكام ويمكن تناول حتى عشرة فصوص من الثوم خلال إجمالى وجبات اليوم الواحد ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات حتى لا يحدث إسهال

جزر أصفر : أكل (الجزر الأصفر الطازج) بكامل محتوياته (دون تقشير) ويقى إلى حد بعيد من الإصابة بالزكام والأنفلونزا ، ويخفض من حدتهما ، ويشترط غسل الجزر بالصابون والماء الجارى حتى تزول شوائب الطين الصغيرة العالقة به والتى يمكن إزالتها باستخدام فرشاة الأسنان لهذا الغرض

الرمان - عسل النحل : إذا خلط مسحوق الرمان الطازج مع نفس مقداره حجماً من (عسل النحل النقى) ثم قطر فى الأنف فإن ذلك يقاوم الزكام كما أنه يكافح أورام الغشاء المخاطى فى الأنف .

- سعتر - (سعتر برى) : تؤخذ ملعقة صغيرة من سعتر وتوضع فى كوب زجاجى ثم يصب فوقها ماء مغلى فوراً ويغطى الكوب مدة ١٠ق ثم يشرب هذا المستحلب ٢-٣ أكواب يومياً بعد وجبات الغذاء

– ولعلاج الزكام معالجة مضمونة وضمان مقاومته يصير تناول ملعقة كبيرة (زيت حبة البركة) فقط حسب الاستصواب مرة واحدة فقط يومياً ، بشرط الاستمرار على ذلك مدة طويلة .

*** علاج الزغطة بالأعشاب :**

١- مضغ عود من الشبت يذهب الزغطة بعد وقت قصير جداً .

٢- مضغ حب (الشمر) بالفم مضغاً جيداً ولذلك يجب وجود حب الشمر داخل كل منزل حيث أنه له استخدامات كثيرة فى الطب الشعبى الحديث .

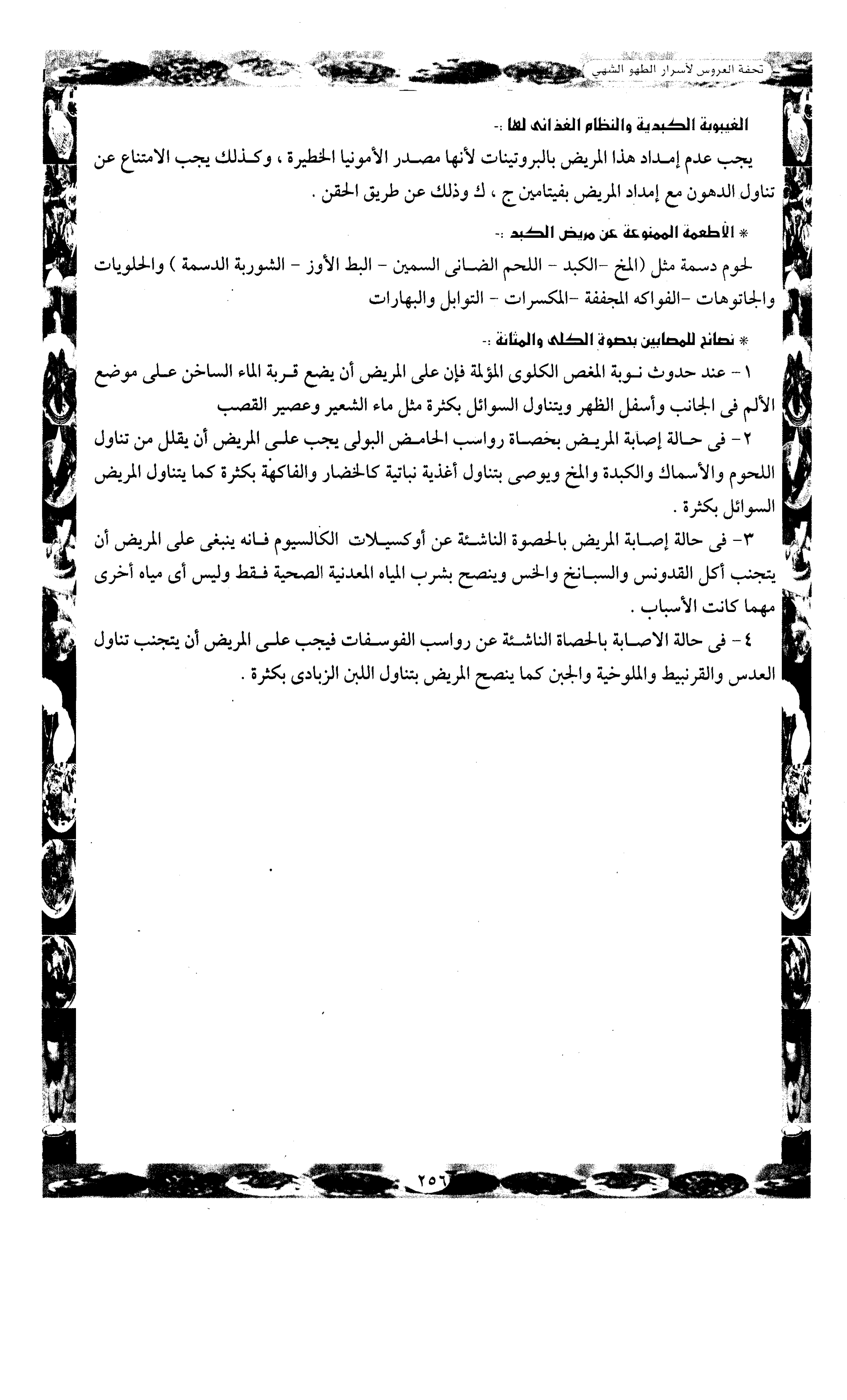
٣- تؤخذ ملعقة شاى من حب (الكراويا) ثم تغمر فى كوب من الماء الساخن وتترك لتنقع مدة ٥-١٠ق ويصفى المغلى ويشرب وهو دافىء .

والنصائح التالية تفيد في التخلص من الزغطة فورا :-

١- يأخذ المريض نفساً عميقاً ، ويظل ممسكاً عليه أطول مدة ممكنة ثم يزفره ويكرر ذلك عدة مرات حتى تزول الزغطة .

٢- إذا لم تتوقف الزغطة فعلى المريض أن يرتشف عدة أكواب من الماء البارد ببطء أو أن يتغرغر بالماء لمدة دقيقتين أو شرب كوب من الماء مع غلق الأنف .

– عند إصابة الأطفال بالزغطة فيمكنهم أن يلعقوا مشروب ملعقة صغيرة مغموسة فى أى محلول سكرى فلا تلبث الزغطة أن تختفى .



الغيبوبة الكبدية والنظام الغذائى لها :-

يجب عدم إمداد هذا المريض بالبروتينات لأنها مصدر الأمونيا الخطيرة ، وكذلك يجب الامتناع عن تناول الدهون مع إمداد المريض بفيتامين ج ، ك وذلك عن طريق الحقن .

*** الأطعمة الممنوعة عن مريض الكبد :-**

لحوم دسمة مثل (المخ -الكبد - اللحم الضانى السمين - البط الأوز - الشوربة الدسمة) والحلويات والجاتوهات -الفواكه المجففة -المكسرات - التوابل والبهارات

*** نصائح للمصابين بحصوة الكلى والمثانة :-**

١ - عند حدوث نوبة المغص الكلوى المؤلمة فإن على المريض أن يضع قربة الماء الساخن على موضع الألم فى الجانب وأسفل الظهر ويتناول السوائل بكثرة مثل ماء الشعير وعصير القصب

٢ - فى حالة إصابة المريض بحصاة رواسب الحامض البولى يجب على المريض أن يقلل من تناول اللحوم والأسماك والكبدة والمخ ويوصى بتناول أغذية نباتية كالخضار والفاكهة بكثرة كما يتناول المريض السوائل بكثرة .

٣ - فى حالة إصابة المريض بالحصوة الناشئة عن أوكسيلات الكالسيوم فانه ينبغى على المريض أن يتجنب أكل القدونس والسبانخ والخس وينصح بشرب المياه المعدنية الصحية فقط وليس أى مياه أخرى مهما كانت الأسباب .

٤ - فى حالة الاصابة بالحصاة الناشئة عن رواسب الفوسفات فيجب على المريض أن يتجنب تناول العدس والقرنبيط والملوخية والجبن كما ينصح المريض بتناول اللبن الزبادى بكثرة .



الفصل الخامس

أكلات السعادة الزوجية

إن الله خلق الإنسان وخلق له زوجة ليسكن إليها وجعل بينهم مودة ورحمة ، ولا تستقيم الحياة الزوجية إلا بوجود الذرية الصالحة .

ولتحقيق الاستقرار والسعادة الأسرية يجب أن تكون العلاقة الزوجية قوية خاصة العلاقة الجنسية ، فالزواج الناجح لايعدو أكثر من كونه اندماج بين شخصين فى فكرهما وسلوكهما وجسديهما أيضاً

وعلينا أن نعرف أن نوعية الغذاء هى أحد أهم دعائم الصحة العامة والصحة الجنسية فبالغذاء الأفضل يحصل الإنسان على آداء أفضل فيؤدى إلى جنس أفضل

وإذا كان المثل الشعبى يقول : " الطريق إلي قلب الرجل معدته» فيصح أن نقول بأن الطريق إلى شهوة الرجل معدته فالغذاء يصنع المعجزات ويجب على الأزواج عند مباشرة زوجاتهم أن يلتزموا آداب االاسلام الحنيف الخاصة بهذا الموضوع .

فعلى الإنسان ألا يجامع وهو مجهد أو مشغول أو جائع ، وألا يجامع أيضاً على شبع وأفضل أوقاته بعد إنهضام الطعام ثم يتوضأ أو يغتسل وينام عقبه فيرجع قواه وليحذر الحركة والرياضة عقبه فإنها مضرة جداً . ويجب على الإنسان أن يدعوا الله بقول :اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا" .

*** ومن الوصفات التى تفيد فى هذه العلاقة :-**

١- **الأناناس** : أكله يقوى الناحية الجنسية وينشط الأعصاب ويقوى الانتصاب .

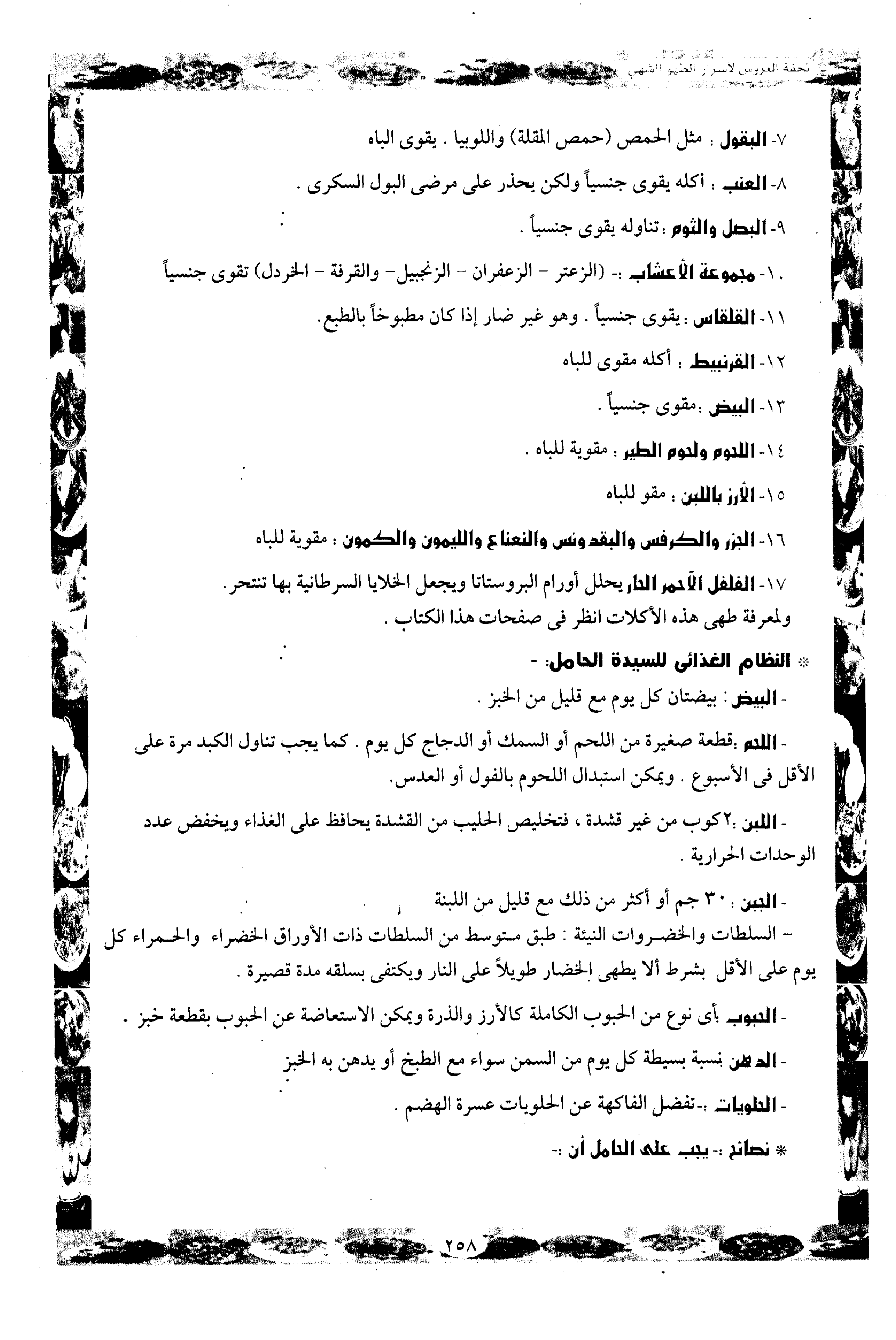
٢- **البلح الرطب الأسود** : أكل ٤-٥ ثمرات ناضجة وطازجة بشرط ألا تكون خمضية المذاق ومضاف إليها الصنوبر الطازج بنفس حجمها يقوى الناحية الجنسية ويزيد من إفراز السائل المنوى ولكن يمنع عن مرضى البول السكرى .

٣- **بلح رطب وحليب وقرفة** : تناول (بلح الرطب) أيضاً مع كوب حليب موضوع بداخله قرفة يقوى الناحية الجنسية ويسخن الجسم والبدن «داود الأنطاكى»

٤- **جوز -عين جمل** :- أكله ينشط ويقوى جنسياً ولكن يحظر تناوله على مرضى البول السكرى

٥- **الصنوبر** : أكله مع العسل الأبيض والسمسم يزيد المنى فقط زيادة كبيرة ويزيد اللذة عند القذف ويراعى أن يكون الصنوبر فاتح اللون(طازج) حتى يكون خالياً من الديدان .

٦- **حب العزيز** : تناوله بواقع حفنة فى اليد يومياً . يسمن الجسم ويقوى الباه وذكره ابن سينا فى القانون فقال: إنه يزيد المنى جداً .



٧- **البقول** : مثل الحمص (حمص المقلة) واللوبيا . يقوى الباه

٨- **العنب** : أكله يقوى جنسياً ولكن يحذر على مرضى البول السكرى .

٩- **البصل والثوم** :تناوله يقوى جنسياً .

١٠- **مجموعة الأعشاب** :- (الزعتر - الزعفران - الزنجبيل- والقرفة - الخردل) تقوى جنسياً

١١- **القلقاس** :يقوى جنسياً . وهو غير ضار إذا كان مطبوخاً بالطبع.

١٢- **القرنبيط** : أكله مقوى للباه

١٣- **البيض** :مقوى جنسياً .

١٤- **اللحوم ولحوم الطير** : مقوية للباه .

١٥- **الأرز باللبن** : مقو للباه

١٦- **الجزر والكرفس والبقدونس والنعناع والليمون والكمون** : مقوية للباه

١٧- **الفلفل الأحمر الحار** يحلل أورام البروستاتا ويجعل الخلايا السرطانية بها تنتحر.
ولمعرفة طهى هذه الأكلات انظر فى صفحات هذا الكتاب .

* **النظام الغذائى للسيدة الحامل**: -

- **البيض** : بيضتان كل يوم مع قليل من الخبز .

- **اللحم** :قطعة صغيرة من اللحم أو السمك أو الدجاج كل يوم . كما يجب تناول الكبد مرة على الأقل فى الأسبوع . ويمكن استبدال اللحوم بالفول أو العدس.

- **اللبن** :٢كوب من غير قشدة ، فتخليص الحليب من القشدة يحافظ على الغذاء ويخفض عدد الوحدات الحرارية .

- **الجبن** : ٣٠ جم أو أكثر من ذلك مع قليل من اللبنة

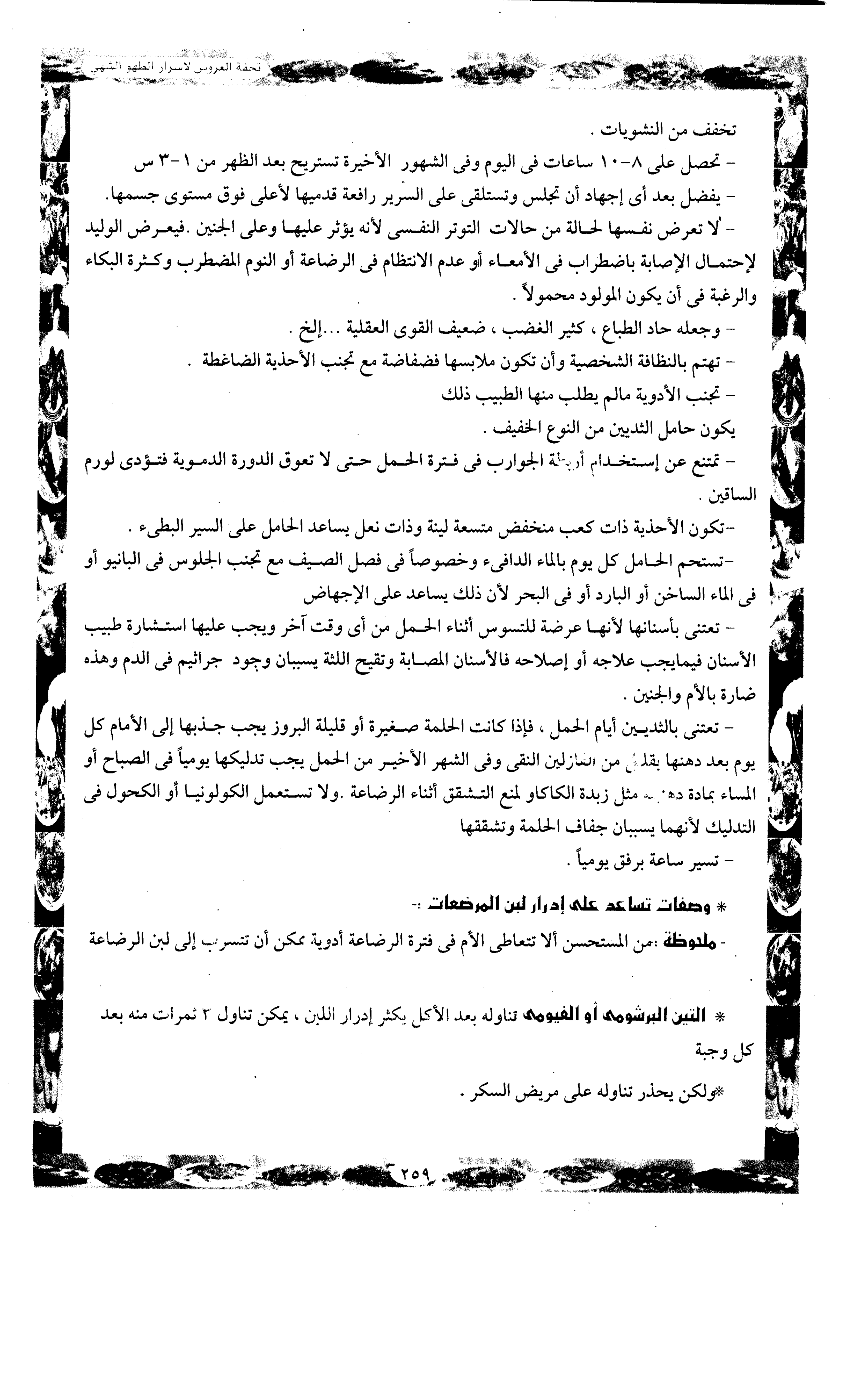
- السلطات والخضروات النيئة : طبق متوسط من السلطات ذات الأوراق الخضراء والحمراء كل يوم على الأقل بشرط ألا يطهى الخضار طويلاً على النار ويكتفى بسلقه مدة قصيرة .

- **الحبوب** أى نوع من الحبوب الكاملة كالأرز والذرة ويمكن الاستعاضة عن الحبوب بقطعة خبز .

- **الدهن** بنسبة بسيطة كل يوم من السمن سواء مع الطبخ أو يدهن به الخبز

- **الحلويات** :-تفضل الفاكهة عن الحلويات عسرة الهضم .

* **نصائح :- يجب على الحامل أن :-**



تخفف من النشويات .

- تحصل على ٨-١٠ ساعات فى اليوم وفى الشهور الأخيرة تستريح بعد الظهر من ١-٣ س

- يفضل بعد أى إجهاد أن تجلس وتستلقى على السرير رافعة قدميها لأعلى فوق مستوى جسمها.

- لا تعرض نفسها لحالة من حالات التوتر النفسى لأنه يؤثر عليها وعلى الجنين .فيعرض الوليد لإحتمال الإصابة باضطراب فى الأمعاء أو عدم الانتظام فى الرضاعة أو النوم المضطرب وكثرة البكاء والرغبة فى أن يكون المولود محمولاً .

- وجعله حاد الطباع ، كثير الغضب ، ضعيف القوى العقلية ...إلخ .

- تهتم بالنظافة الشخصية وأن تكون ملابسها فضفاضة مع تجنب الأحذية الضاغطة .

- تجنب الأدوية مالم يطلب منها الطبيب ذلك

يكون حامل الثديين من النوع الخفيف .

- تمتنع عن إستخدام أربطة الجوارب فى فترة الحمل حتى لا تعوق الدورة الدموية فتؤدى لورم الساقين .

-تكون الأحذية ذات كعب منخفض متسعة لينة وذات نعل يساعد الحامل على السير البطىء .

-تستحم الحامل كل يوم بالماء الدافىء وخصوصاً فى فصل الصيف مع تجنب الجلوس فى البانيو أو فى الماء الساخن أو البارد أو فى البحر لأن ذلك يساعد على الإجهاض

- تعتنى بأسنانها لأنها عرضة للتسوس أثناء الحمل من أى وقت آخر ويجب عليها استشارة طبيب الأسنان فيمايجب علاجه أو إصلاحه فالأسنان المصابة وتقيح اللثة يسببان وجود جراثيم فى الدم وهذه ضارة بالأم والجنين .

- تعتنى بالثديين أيام الحمل ، فإذا كانت الحلمة صغيرة أو قليلة البروز يجب جذبها إلى الأمام كل يوم بعد دهنها بقليل من الفازلين النقى وفى الشهر الأخير من الحمل يجب تدليكها يومياً فى الصباح أو المساء بمادة دهنية مثل زبدة الكاكاو لمنع التشقق أثناء الرضاعة .ولا تستعمل الكولونيا أو الكحول فى التدليك لأنهما يسببان جفاف الحلمة وتشققها

- تسير ساعة برفق يومياً .

*** وصفات تساعد على إدرار لبن المرضعات :-**

- **ملحوظة** :من المستحسن ألا تتعاطى الأم فى فترة الرضاعة أدوية يمكن أن تتسرب إلى لبن الرضاعة

* **التين البرشومى أو الفيومى** تناوله بعد الأكل يكثر إدرار اللبن ، يمكن تناول ٣ ثمرات منه بعد كل وجبة

*ولكن يحذر تناوله على مريض السكر .

* **زيت الخروع** :- فى حالة ضعف إدرار اللبن يدلك الثديان بزيت الخروع .

* **مغلى الشمر** : يكثر من إدرار اللبن بأخذ ثلاث أكواب يومياً بعد الوجبة

* **بذور الكراوية** : تعطى كحساء للنساء فى الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن . ويسكن الأوجاع خصوصاً المغص .

* **شوربة العدس وعصير الليمون** : يدر اللبن ويقوى الجسم ويؤكل طبق واحد يومياً . ويلاحظ أن العدس ملين محدود للمعدة .

* **لبن حليب** : تناول ٣ أكواب من لبن البقر والجاموس ويفضل لبن الناقة ولا تزيد عن ذلك حتى لايحدث إسهال .

* **حب العزيز** : أكل حفنة منه يومياً تزيد من إدرار اللبن خاصة أول ولاده .

* **غذاء الطفل الرضيع**

- تبدأ تغذية الطفل ٦-٨ ساعات بعد الولادة الطبيعة ، وبعد ١٢ ساعة للولادة العسرة .
- يجب على الأم أن تتناول طعاماً إضافياً وأن تستعد لإرضاع طفلها .

يفضل أن تستمر الرضاعة حتى عامين .

- الأسبوع الأول : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٦:١٠ رضعة
- الأسبوع الثانى : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٦:٨ رضعة
- الشهر الأول من الولادة : - يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٦ ,٨ رضعة
- الشهر الثانى : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٥-٦رضعة
- الشهر الثالث : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٥-٦ رضعة
- الشهر الرابع : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٤-٥ رضعة
- الشهر التاسع : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم من ٤-٥ رضعة
- الشهر الحادى عشر : من الولادة يجب أن يصل عدد الرضعات فى اليوم ٣-٤ رضعة

من الشهر السادس يقدم إلى الطفل أنواع من الطعام بجانب الرضاعة كالآتى :-

- الشهر السادس : يضاف طعاماً طرياً من الحبوب بمقدار ١-٢ ملعقة يومياً ثم يعطى له نوع آخر قبل مرور ١-٢ أسبوع من بداية النوع الأول ويعطى وجبات صغيرة متكررة ٤:٦ يومياً .

ويجب أن تستعمل الملعقة وليس البزازة . كما يعطى له الفواكه المطبوخة أو المهروسة .

- الشهر السابع : خضروات مطهية قليلاً ومهروسة .
- الشهر الثامن : البيض والمواد النشوية . حيث يتناول صفار بيضة واحدة من ١:٣ مرات فى الأسبوع . ولكن بياض البيض يعطى له بعد انتهاء العام الأول حتى لا تحدث حساسية .



- فى نهاية العام الأول : يعطى الطفل اللحوم والكبد والحلوى والكستر.

يفضل عدم إضافة ملح على طعام الأطفال .

- بعد السنة الأولى من العمر : يشارك الأسرة غذائها .

- عند سنتين من العمر : يأكل نصف مقدار يأكله الشخص البالغ .

* **ملحوظة**:- يبدأ الطفل فى تناول منقوع الينسون أو الكراوية (ملعقة صغيرة كل ساعتين من ٢:٣ مرات) بعد الولادة وقبل وضع الطفل على ثدى أمه.

- يجب أن يأخذ الطفل الثديين فى كل رضعة أى ١٠ق لكل ثدى وبعد الرضاعة يرفع الطفل عمودياً على كتف الأم ويدلك ظهر الطفل لإخراج الهواء المبلوع أثناء الرضاعة

* **طريقة الرضاعة الصناعية** :-

١- بعد غلى الماء لمدة ٥ ق ضعيه فى الكأس المدرج لقياس الكمية المطلوبة (يمكن وضعه فى البزازة إذاكانت مدرجة) .

٢- عند إضافة اللبن البودرة يجب ألا تكون المكاييل مليئة بصورة كبيرة ولا ناقصة .(طبيب الأطفال هو الذى يحدد عدد المكاييل ،ونوع اللبن)

٣- يصب اللبن المحضر فى الزجاجة المعقمة .

٤- يمكن تحضير كمية من اللبن تكفى اليوم كله وفى هذه الحالة تستعمل البزازة المعقمة وتغلق جيداً بوضع الغطاء المحكم الخاص بها وتوضع فى الثلاجة لحين إستعمالها .

٥- عند إستخدام احدى الزجاجات الموضوعة فى الثلاجة يجب تسخينها قبل إعطائها للطفل بوضعها فى وعاء به ماء ساخن ويجب أن تكون درجة حرارة اللبن مناسبة عند إعطائه للطفل حوالى (٣٧)ْ م

٦- يجب التأكد من درجة حرارة اللبن بوضع نقط منه على رسغ اليدين قبل إعطائه للطفل كما يجب التأكد من أن اللبن ينزل بصورة طبيعية من الثقب .

٧- إذا كان الطفل لا يزال نائماً يجب إيقاظه بلطف وذلك بلمس وجنتيه بالإصبع أو بوضع هذا الطفل على صدر الأم التى تحاول أن تحدثّه فى هدوء

٨- سيفتح الطفل فمه إذا شعر بوجود الحلمة المطاطية عند شفتيه ويبدأ فى المص ويجب أن تكون الزجاجة بوضع مائل لملء الجزء الأسفل من الحلمة دائماً باللبن حتى لا يرضع بعض الهواء .

* **أخيرا** : عملية الفطام يجب أن تتم تدريجياً وليس بشكل مفاجىء بزيادة عدد الوجبات حتى تبقى رضعة فى المساء فقط . ويتم الفطام عند سنتين تقريباً .



الفصل السادس

الإتيكيت الاسلامي

وأخيرا أختم هذا الكتاب بآداب الأكل والضيافة :-

- غسل اليدين قبل الأكل كما ورد فى الحديث لأنهـا لا تخلو من درن ومن ذلك أن يوضع الطعام على السفرة الموضوعة على الأرض. فإنه أقرب إلى فعل الرسول (ﷺ) من رفعه على المائدة وهو أدنى إلى التواضع .

أن يجلس بالإعتماد على الرجل اليسرى وينصب اليمنى .

ينوى بأكله أن يتقوى على طاعة وأن لا يمد يده إلى الطعـام إلا وهو جائع وأن يرفع يده قبل الشبع وأن يرضى بالموجود من الرزق ولا يحتقر اليسير منه وأن يجتهد فى تكثير الأيدى على الطعام ولو من أهله وولده .

- فى الآداب حالة الأكل وهو أن يبدأ بسم الله فى أوله ويحمده فى آخره وأن يأكل باليمنى ويصغر اللقمة ويجود مضغها وأن لا يمد يده إلى الأخرى حتى يبتلع الأولى ولايذم مأكولاً وأن يأكل مما يليه إلا أن يكون الطعام متنوعاً كالفاكهة فعن أبى عباس رضى الله عنهما عن النبى (ﷺ) قال : البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه ولا تأكلوا من وسطه . رواه أبوداود والترمذى وقال حديث حسن .

- وليأكل بثلاث أصابع وإذا وقعت لقمة أخذها فعن ابن عباس أيضاً أن رسول الله (ﷺ) قال : إن الشيطان يحضر أحدكم عند كل شيء من شأنه حتى يحضره عند طعامه فإذا سقطت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى ثم ليأكلها ولا يدعها للشيطان فإذا فرغ فليلعق أصابعه ، فإنه لا يدرى فى أى طعامه البركة . «رواه مسلم» .

- ولا ينفخ فى الطعام الحار ولايجمع بين التمر والنوى فى طبق واحد ولا يجمعه فى كفه بل يضعه من فيه على ظهر كفه ثم يلقيه ولا يشرب الماء أثناء الطعام ويتناول الإناء بيمينه وينظر من قبل الشرب ويمص مصاً . فقد روى عن على رضى الله عنه مصوا الماء مصاً ولا تعبوه عباً فإن الكباد من العب . ولا يشرب قائماً ويتنفس فى شربه ثلاثاً فعن ابن عباس أيضاً قال : قال(ﷺ) : لا تشربوا واحداً كشرب البعير ولكن إشربوا مثنى وثلاث وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم رفعتم «رواه الترمذى»ألا يسكتوا عن الطعام بل يتكلمون بالمعروف ولا يحوج رفيقه إلى أن يقول له كل وألا ينظر إلى أصحابه حالة الأكل لئلا يستحيوا ولا يفعل مايستقذره من غيره . ويستحب تقديم الطعام إلى الإخوان . روى ذلك عن على رضى الله عنه قال : لأن أجمع إخوانى على صاعٍ من الطعام أحب



إلى من أعتق رقبة ومن التكلف أن يقدم جميع ماعنده .

ومن آداب الزائر ألا يقترح طعاماً بعينه ، وإن خير بين طعامين أختار أيسرهما إلا أن يعلم أن مضيفه يسر باقتراحه ولايدخل على قوم يأكلون ، فإن صادفهم من غير قصد فسألوه الأكل نظر فإن علم أنهم إنما سألوه حياء منه فلا يأكل وإن علم أنهم يحبون أكله معهم جاز له أن يأكل .

– ومن دخل دار صديقه فلم يجده وكان واثقاً به عالماً أنه إذا أكل من طعامه سر بذلك جاز له أن يأكل ولا يأكل طعامك إلا تقى .

– لا يهمل أقاربه فى ضيافتهم ، فإن إهمالهم يوجب الإيحاش وقطيعة الرحم ويراعى الترتيب فى أصدقائه ومعارفه ولا يقصد بدعوته التفاخر بل إدخال السرور على قلوب المؤمنين ، ولا يدعون من يعلم أنه تشق عليه الإجابة وإذا حضر تأذى بالحاضرين بسبب من الأسباب

– من آداب الإجابة أنه إذا كانت دعوة عرس فالإجابة عليها واجبة ، إذا دعاه المسلم فى اليوم الأول وإذا كانت لغيره فهى جائزة ثم ينبغى أن لا يخص الغنى بالإجابة دون الفقير ولا يمتنع من الدعوة لكونه صائما بل يحضر ، فإن كان تطوعاً وعلم أن فطرة يسر أخاه المسلم فليفطر . فأما إن كان الطعام حراماً أو المزمار أو الصورة أو الداعى ظالماً أو مفاخراً بدعوته فليمتنع من الإجابة ويتواضع فى مجلسه إذا حضر ولا يتصدر وإن عين له صاحب الدار مكاناً لا يتعداه ولا يكثر النظر إلى المكان الذى يخرج منه الطعام فإنه دليل على الشره.

– وإما إحضار الطعام فيجب تعجيله فذلك من إكرام الضيف وتقديم الفاكهة أولاً قبل غيرها وذلك أصلح فى الطب وقد قال تعالى : «وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون ». ثم يقدم اللحم ثم الثريد ثم الحلوى ثم الماء ثم غسل الأيدى .

– لا يبادر إلى رفع يديه بل ينتظر حتى يرفعوا أيديهم .

– أن يقدم من الطعام قدر الكفاية ، فإن التقليل من الكفاية نقص المروءة .

– ينبغى أن يعزل لأهل البيت نصيبهم قبل تقديم الطعام ، فإذا أراد الضيف الإنصراف فينبغى أن يخرج معه إلى باب الدار فإنه سنة.

ومن تمام الإكرام طلاقه الوجه وطيب الحديث عند الدخول والخروج على المائدة

– وأما الضيف فينبغى أن يخرج طيب النفس وإن جرى فى حقه تقصير ولا يخرج إلا برضى صاحب المنزل وإذنه ، قال (ﷺ) : الضيافة ثلاث أيام فمازاد فصدقة

وصدق الله العظيم حيث قال في كتابه الكريم : « لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا » فيحب أن تقتدي برسولنا الكريم ﷺ وبسيرته العطرة



خاتمة الكتاب

وختاماً لقد وصلنا إلى نهاية المطاف من هذا . الكتاب المتواضع فالحمدلله ولي الإتمام وموفق الاختتام والصلاة والسلام علي محمد خير الانام وأصحابه الكرام

وأرجو من الله العلي القدير أن أكون قد وفقت فى إثراء القارىء بكل ما أريد وبكل ما أهدف ليه ، كذلك أرجو للجميع الإستفادة من كل ما كتبت.

أهم المراجع

(**الطب النبوى**) لابن القيم الجوزيه

(**دواء لكل داء**) لأمين الحضرى زكى الحضرى

(**مختصر منهاج القاصدين**) للإمام أحمد بن عبد الرحمن ابن قدامة المقدسى

(**أصول فن الطهو الفندقى**)

- (**فن الطهى الحديث**)

- **وأخيراً** : بعض المعلومات من الإذاعة المسموعة والمرئية ومراجع آخرى .

تم بحمد الله



مطابع وسط الدلتا

المنصورة ٢٢٢٣٣٨٦٧ / ٠٥٠